TÜRKİYE

Men's Health

Güçlü Kollar + 6-Pack

4 Haftalık Dönüşüm Planı

FITNESS YAŞINI ÖĞREN

Uzun Yaşamanın Yeni Bilimi

JASON MOMOA BU VÜCUDA SAHİP OL AQUAMAN'İN ANTRENMAN PROGRAMI

ŞAMPİYON GİBİ BESLEN!

PRATİK TARİFLER, SÜPER BESİNLER VE EN İYİ ATIŞTIRMALIKLAR

KUSURSUZ BİTİRİŞ

YENİ YILA KADAR GÖBEĞİ ERİT

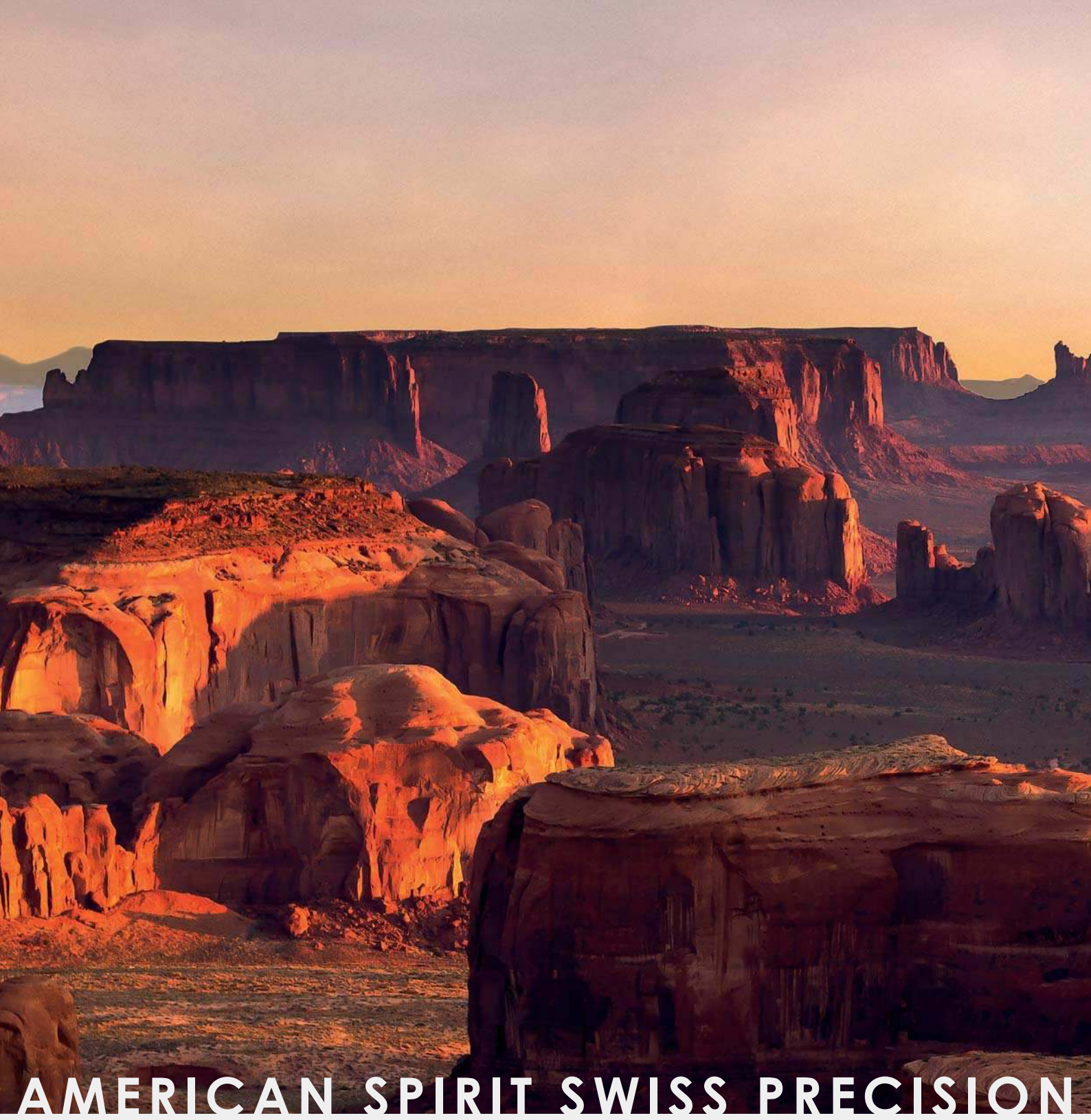
12 Almanız Gereken Makro Besin

ZİHNİNİ GÜÇLENDİR

LEGAL DOPİNG

PERFORMANS ARTIRAN TÜYOLAR

ARALIK 2018 MEN'S HEALTH 13 TL / KKTC 16 TL SAYI: 2018/12
ISSN 1307-7090
9 771307 709002
GROUPMEDYA



AMERICAN SPIRIT SWISS PRECISION

HAMILTONWATCH.COM

HAMILTON

KHAKI FIELD DAY DATE
AUTOMATIC

12 2018

Men's Health TÜRKİYE

26 Legal Dopingler
Performans artırıcı küçük hileleri öğrenerek daha hızlı forma girin.

30 Dönüşüm Başlıyor
2019'a girmeden biceps, triceps ve karın kaslarınızı olması gerektiği şekle sokun.

34 Vücuduna Sahip Çık
Herhangi bir zamanda herhangi bir yerde vücut ağırlığınızı kullanarak yapacağınız 25 dakikalık antrenman.

46 Omlet Ustası
Kolay hazırlanan ve antrenmanlarınızda fazlasıyla yanınızda olacak omlet tarifleriyle mutfağınıza yeni bir soluk getirebilirsiniz.

54 Ara Öğünler
En sağlıklı ve besleyici ara atıştırmalıkları beslenme planınıza ekleme zamanınız geldi.

75 Zihninizi Teşvik Edin
Beyninize bir kulaklık yoluyla verilen akım, ne yapıyor olursanız olun performansınızı geliştirebilir mi?

82 Aquaman'in Gücü
Khal Drogo karakterinden aşina olduğumuz Jason Momoa, yeni filmi Aquaman'i ve keyifle yaptığı antrenmanları anlattı.

88 Kaç fitness yaşındasınız?
Bedeninizin gerçek yaşı aktivite seviyenizle ölçülüyor. Yöntemin nasıl işlediğini ve gerçek yaşınızdan genç mi yoksa yaşlı mı olduğunuzu öğrenin.

100 Makro Dünyası
Yediklerinizin çetelesini tutmayı bırakın ve makro besin felsefesini derinlemesine kavrayın.

Tek takım. Tek zafer.

Mercedes-AMG Petronas F1 takımı 5. kez “Pilotlar ve Takımlar” Şampiyonluğu’nu kutluyor.
Sadece birlik olup elde edilebilecek bir başarı.
Bu eşsiz sezon için herkese teşekkür ederiz. **#HiFive**

AMG
PETRONAS
MOTORSPORT

Men's Health TÜRKİYE

MH DÜNYASI

Kalori hesabı hakkında gerçekler, odaklanma sorununuz konusunda atabileceğiniz adımlar, yepyeni bir egzersiz ve kahvaltılarınızın vazgeçilmezi olmaya aday bir süper besin. Hepsi *MH* dünyasında!

VÜCUT

23 Vücudunuzu Body Flow akımına emanet ederek şaşırtın.

28 Zihninizde yapacağınız ufak değişikliklerle kardiyo antrenmanlarınızda engelleri aşmak daha kolay.

36 Güçlü göğüs kasları için etkili bir antrenmanla tanışmaya hazır olun.

38 CrossFit'e başlamak konusunda kararsız mısınız? O zaman evde bir test sürüşüne çıkın.

40 Antrenman programından sıkıldıysanız, size Alman usulü bir önerimiz var.

44 Brezilya cevizini beslenme planınıza eklemenize sebep olacak bilgiler içeride.

48 Artık market alışverişlerinizde yeni bir dönem başlıyor. Market arabanızın yeni demirbaşlarını öğrenmeye hazır olun.

50 Sizin için en sağlıklı meyveler hangileri? Sonuçlar şaşırtabilir.

52 Deliksiz bir uykunun yolu, tükettiğiniz besinlerden geçiyor.

55 Karaciğer sağlığınızı korumak için atmanız gereken adımları sıraladık.

56 Hangi alışkanlıklarınız aynaya baktığınızda yaşlandığınızı hissettiriyor? Bakalım sekizde kaç yapacaksınız.

106 Tembelliğinizden ödün vermeden forma girmeye hazır mısınız? Cevabı *MH* testinde.

YAŞAM

58 Centilmen bir erkeğin ilişkide uyması gereken kurallar güncellendi.

61 Kusursuz bir cilde sahip olmak sandığınız kadar zor değil.

62 Aralık ayında tüm dünyanın gözü üç farklı boks maçında olacak. Sizin için inceledik.

66 Yılbaşı gecesini şıklığınızla unutulmaz kılmak için moda sayfalarımıza mutlaka bir göz atın.

96 Her gün yeni bir faydayla karşımıza çıkan kahvenin çekirdekten bardağınıza kadar olan yolculuğu ve bilmediğiniz yönleri kahve dosyamızda.

ZİHİN

78 Çağımızın en büyük problemlerinden biri olan anksiyete sorununu mercek altına alıyoruz.

81 Gerçek mutluluğa ulaşmanın yolu, bu arayışı sonlandırmaktan geçiyor olabilir mi?

Kapakta: JASON MOMOA
Fotoğraf: DAMIAN BENNETT

We've been at men's side for over 100 years. Now we're doing even more, by supporting Movember to help make a positive difference in men's health.

Grow a mo. Wear the watch. And feel good.

#GoYourOwnWay

Movember Edition

ORIS
HÖLSTEIN 1904

ŞARK
SAATÇİLİK
Cie. Montres d'Orient

Time Square Fine Timepieces and Jewellery
Kanyon AVM +90 212 3531056
Şark Saatçilik: info@sarksaat.com

TÜRKİYE
Men'sHealth®
Dünya'nın En Büyük Erkek Dergisi

YAYIN

İMTİYAZ SAHİBİ
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ TİC. A.Ş. ADINA
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Fatih Büyükbayrak
fatihb@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak
halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Zeynep İlayda Zafer
ilaydaz@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Murat Beşiktaş
muratb@groupmedya.com

EDİTÖR
Saide Tokuç
saidet@groupmedya.com

EDİTÖR
Uğur Mutlu
ugurm@groupmedya.com

MODA EDİTÖRÜ
İrem Arkan
irema@groupmedya.com

KATKIDA BULUNANLAR
Kerem Çobanlı, Uğur Utku Sezer ve Buğra Levent

MEN'S HEALTH TÜRKİYE / Yerel Süreli Yayın
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SOK.
PROFİLO AVM NO:33/328
ŞİŞLİ/İSTANBUL
Tel: 0 (212) 224 93 30 (pbx)
Faks: 0 (212) 224 86 46
E-posta: info@groupmedya.com

BASKI VE CİLT
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0 (216) 585 90 00 *www.turkuvazmatbaacilik.com*
DAĞITIM
Turkuvaz Pazarlama Dağıtım A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ **İstanbul, Kasım 2018**

Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S HEALTH TÜRKİYE dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. MEN'S HEALTH TÜRKİYE'den izin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S HEALTH TÜRKİYE, basın ve yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder.

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri Tic. A.Ş.

REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer
gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Işıl Baysal Turan
isilb@groupmedya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Nurol Ceylan
nurolc@groupmedya.com
Deniz Toz
denizt@groupmedya.com

REKLAM KOORDİNATÖRLERİ
Nilüfer Araç
nilufera@groupmedya.com
Funda Gökgündüz
fundag@groupmedya.com

REKLAM MÜDÜRLERİ
Ödül Soydan
oduls@groupmedya.com
Özhan Başaran
ozhanb@groupmedya.com

EVENT VE ÖZEL PROJELER DİREKTÖRÜ
Ebru Döner
ebrud@groupmedya.com

BÖLGELER REKLAM DİREKTÖRÜ
İsmail Küçük
ismailk@groupmedya.com

BÖLGELER REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Eren Enes
erene@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar
enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat
seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk
mesuto@groupmedya.com

Adres: Gülbahar Mah. Cemal Sahir Sok.
Profilo AVM No:33/328 Şişli/İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

MENSHEALTH.COM.TR
YAYIN YÖNETMENİ
Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*
DİJİTAL KOORDİNATÖR
Mert Yurtçular *merty@groupmedya.com*
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan *sedao@groupmedya.com*
DİJİTAL İÇERİKLER DİREKTÖRÜ
Gizem Kırca *gizem@groupmedya.com*
ONLİNE REKLAM REZ.
Selim Altınkaynak *selima@groupmedya.com*
ONLİNE EDİTÖR
Umut Doğan Yıldız *umuty@groupmedya.com*

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

RICHARD DORMENT
Editor in Chief
SIMON HORNE
SVP/Managing Director Asia Pacific & Russia
RICHARD BEAN
Director of International Licensing and Business Development
KIM ST. CLAIR BODDEN
SVP/Editorial & Brand Director
CHLOE O'BRIEN
Deputy Brands Director
SHELLEY MEEKS
Executive Director, Content Services

ULUSLARARASI EDİSYONLAR/EDİTÖRLER

ALMANYA: ARNDT ZIEGLER
AVUSTRALYA: LUKE BENEDICTUS
BİRLEŞİK KRALLIK: TOBY WISEMAN
ÇİN: WANG KEXIN
GÜNEY AFRİKA: ARTHUR JONES
HIRVATİSTAN: KRESIMIR SEGO
HİNDİSTAN: RITU MARYA
HOLLANDA: ARNO KATELBERG
İSPANYA: JORDI MARTINEZ
İTALYA: VITTORIO NAVA
KAZAKİSTAN: ANDREY ZHARKOV
MACARİSTAN: TIMEA TOMSITS
POLONYA: PIOTR MAKOWSKİ
PORTEKİZ: PEDRO LUCAS
ROMANYA: MIHAI GHIDUC
RUSYA: MAXIM SEMELYAK
SIRBİSTAN: STEFAN TOSOVIC
SİNGAPUR: KELVIN TAN

LATİN AMERİKA
MEKSİKA: **VICTOR MARTINEZ**

ORTA DOĞU: SHRADDHA DSOUZA

DİJİTAL YAYIN
GANA: BETTY KANKAM-BOADU
JAPONYA: SHUN YAMANOI
NİJERYA: OSAGIE ALONGE

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Betül Gökçe *betulg@groupmedya.com*

KURUMSAL ABONELİK FİYATI **18,5 TL**

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
Hesap adı: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEKN. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB.
TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

ADRES:
Gülbahar Mah. Cemal Sahir Sok.
Profilo AVM No:33/328 Şişli/İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

ARMANI
EXCHANGE
A|X
ARMANI EXCHANGE
NEW ENERGY. SAME SPIRIT.
MARTIN GARRIX
ARMANIEXCHANGE.COM

Alfa Kuralları

Kazanmanın sırrı, zorluklara hazır olmak.

KUSURSUZ BİR VÜCUDA SAHİP OLMAK, işinizde başarılı olmak ya da hayalinizdeki kadınla birlikte olmak... Yeni yıl yaklaşırken hepimizin birçok hayali var.

Bazıları olacak, bazıları da belki hiç gerçekleşmeyecek. Peki, hayallerinizin gerçeklere dönüşmesi için ne gerekiyor? Tabii ki birçok şey. Ama aralarında o olmadığı takdirde diğerlerinin önemini yitirdiği bir madde var: Yeteri kadar istemek. Bir hedefe doğru yola çıkarken ilk yapmanız gereken, kolay olmayacağını kabul etmektir. Kolay olsaydı herkes yapardı ve ulaşılan hedefin de bir değeri kalmazdı. Hedefiniz ne olursa olsun, öncelikle ona ulaşmanın zor olacağını bilmelisiniz. Koyduğunuz hedefler için ne kadar fedakârlık yapacağınız, aslında onlara ulaşıp ulaşamayacağınızı belirleyecek. Akşama kadar patronunuza rapor hazırladığınız ve ekstra mesainin ardından işten çıktığınızda, kendinizi antrenmanı ekmeye ve 'Netflix & chill' moduna doğru hızlı bir geçişe ikna etmeniz kolaydır. Ama işte tam da bu noktada göstereceğiniz kararlılık, sizi karanlık taraftan kazananlar tarafına geçirir. Hedeflerinize ulaşmak için yapmanız gerekenler bir tercih değil, zorunluluk olmalı. *Men's Health* olarak 10 yılı aşan serüvenimiz boyunca dergimizde birçok başarılı adamı konuk etme şansına sahip olduk. Hepsi farklı alanlarda hayal ettiklerine ulaşan ve hayalini yaşayan adamlardı. Onların hiçbiri, hedefe ulaşmak için yapılması gerekenleri yapmayı bir tercih olarak görmüyordu. Zihnimizi, düşünce yapımızı bu şekilde güncellemek, aslında atılabilecek en büyük adım.

Kendinize bir hedef koyduğunuzda, hedefe giden yolda önünüze birçok engel çıkacağını, farklı zorluklarla sınanacağınızı en baştan kabul etmek, bunlara göğüs germenizi ve bu yoldan vazgeçmemenizi sağlar. Üstelik bir başarı için ne kadar çok acı çekilirse ona ulaşmanın mutluluğu da o kadar güzel olacak. Biz yine size, hedefe yürürken işinizi kolaylaştıracak bir sayı hazırlamaya çalıştık. Umarız beğenirsiniz. Son olarak, bu zihin güncellemesi için yeni yılı beklemeyin. Şimdi tam zamanı.

Keyifli bir ay geçirmeniz dileğiyle,

Fatih Büyükbayrak,
Genel Yayın Yönetmeni

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ

TRENİ YAKALA
(S.30)
2018 yılının son ayına gelmiş olmamız, 2019 yılı girene kadar fit olamayacağınız anlamına gelmiyor. Biceps, triceps ve karın kaslarınız üzerinde harikalar yaratabilecek bu iki yoğunlaştırılmış antrenmanla, yeni yıla sandığınızdan çok daha fit bir şekilde girebilirsiniz.

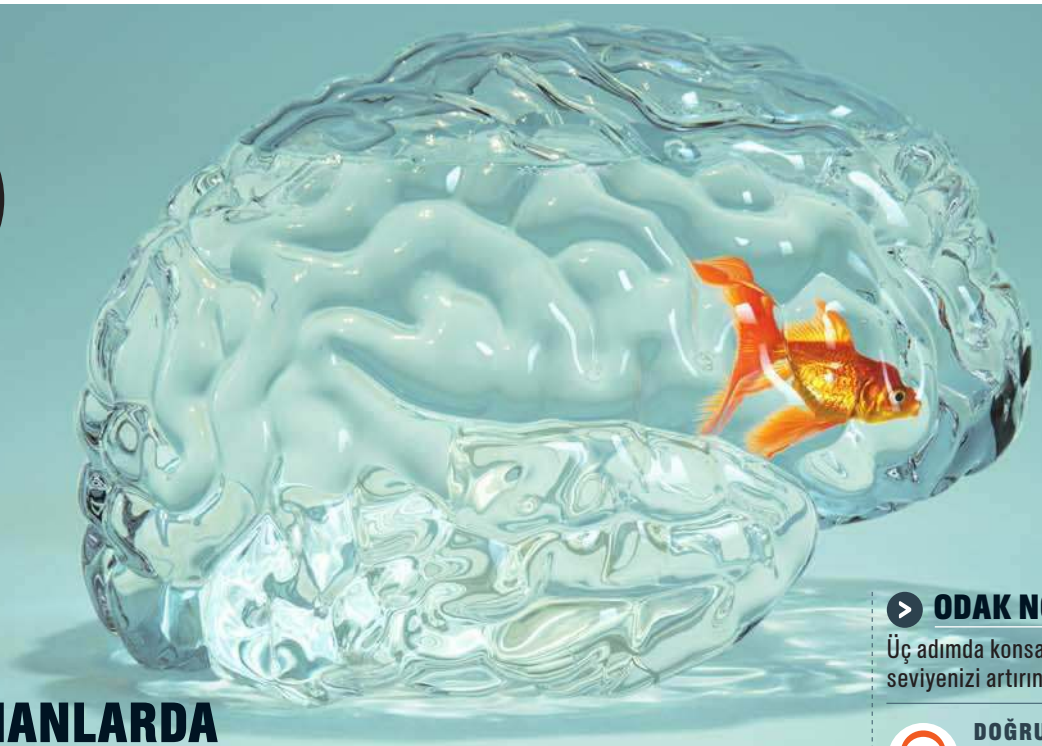
KRALLIĞINI İLÂN ET
(S.82)
Game of Thrones, *Adalet Birliği* ve *Aquaman* gibi önde gelen yapımlarda krallık süren Jason Momoa, sahip olduğu vücudu zevklerinden ödün vermeden yaptı. Hükümdarlık sürebileceğiniz fiziği meydana getirecek en azılı antrenmanları keyif alarak yapmak istiyorsanız, onun gittiği yolu takip ederek zirveye çıkabilirsiniz.

GERÇEK YAŞINI ÖĞREN
(S.88)
Düzenli olarak spor salonuna gidip aletlerin tozunu attırıyorsanız, fitness yaşınız nüfus cüzdanınızda yazandan farklı olabilir. Kendi tarzınızı bilimsel araştırmaların ışığında değerlendirerek sağlıklı bir vücuda kaç fitness yılı uzaklıkta olduğunuzu öğrenebilirsiniz.

DAMATTWEEN

www.damattween.com

MH'YE SORUN



SON ZAMANLARDA HİÇBİR ŞEYE ODAKLANAMIYORUM. SORUNUM NE?

ÖYLE BİR DALDINIZ MI? HADİ TOPARLANIN.

Öncelikle sorunun sadece odaklanma olduğunu düşünelim, tabii bununla birlikte kısa süreli hafıza kaybı, oryantasyon bozukluğu ya da dil ile ilgili sorunlar yaşıyorsanız durum farklı. Çünkü bunlar bunama hastalığı belirtileridir. Bu yüzden, sizin sorununuzun dalgınlıktan biraz daha ötesi olabileceğini varsayarak konuyu biraz daha derinlemesine inceleyelim.

Öncelikle, kötüleşen odaklanma yeteneğiniz konusunda suçlunun akıllı telefonunuz olduğu efsanesine inanmayın. Psikolog Dr. Gemma Briggs, bu durumlarda teknolojinin hep kötü çocuk olarak gösterildiğini ancak genel olarak dikkatimizde bir azalma gösteren bir araştırmaya bile rastlamadığını söylüyor. Ancak bu durum, odaklanma şekillerimizin değişmediği anlamına gelmiyor. Mesela sosyal medya ve akıllı telefon bildirimleri bizi kısa sürede yeni bilgiler edinmek ve paylaşmak konusunda geliştirirken, dört saat konsantre şekilde bir araştırma için çalışmak artık daha zor. Briggs, "Birçok görevi aynı anda yapabilme yeteneğimizi bazen küçümsüyoruz. Konu dikkatimizin çok kolay dağılması değil, etrafımızın bunu yapabilecek çok şeyle çevrili olması," diyor. Stres ve anksiyete de konsantrasyonu kötü etkiliyor.

Tabii konu iş ve deadline'lar olduğunda stres bazen kaçınılmaz olabiliyor. Bu durumlarda sağ tarafta bulunan taktikleri uygulayın.

ODAK NOKTASI

Üç adımda konsantrasyon seviyenizi artırın.

DOĞRU MÜZİK
Tayvanlı araştırmacılar, fazla zevk aldığınız müziklerin konsantrasyonunuzu azaltabildiğini saptadı. Listenizi buna göre ayarlayın.

ÇİZİM YAPIN
Plymouth Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmada, yeni bir şeyler öğrenirken bir şeyler karalayanlar öğrendiklerini yüzde 29 daha iyi aklında tutuyor.

KISA ARALAR
Human Performance'da yayımlanan bir araştırmaya göre, kısa sosyal medya ziyaretleri dikkatinizi toplamanızı sağlıyor.

KODUNUZU BİLİN
Son olarak genetik kodlarımıza değinmek lazım. Bazı erkekler akşamları daha verimli çalışabiliyor. Belki de ihtiyacınız olan, esnek çalışma saatleridir.

MODERN SORUNLARA ANTİK ÇÖZÜMLER

S Ayrıldığım kız arkadaşımın arkadaşları sosyal medyada hakkımda saldırgan yorumlar yapıyor. Cevap vermeli miyim?
Jeremy, Cardiff

C Düşmanından intikam almak istiyorsan, onun gibi davranma.
Marcus Aurelius, Roma İmparatoru

FİZYO'YA SOR

Spor salonundan arkadaşım deadlift yaparken kemer takıyor. Amacı şov mu?

Olmayabilir. Ne kadar ağırlıkla çalışıyor ki?

Galiba şu an 110 kg kaldırıyor.

Kaç tekrar yapıyor?

Eğer üç tekrarla max. ağırlık kaldırıyorsa haklı olabilir. Kemerler bu durumlarda alt sırt bölgesini korur.

Hayır hayır, 10-12 tekrar yapıyor. Dediğim gibi şov peşinde değil mi?

O zaman farkında olmasa da sağlam bir merkez bölgesi antrenmanından kaytarıyor. Kemer takmak kaldırışı hem karın hem sırt için hafifletir.

Konu açılmışken, bazen antrenman sonrası sırt ağrılarım oluyor.

Kural şu: Eğer son tekrarda formunu koruyamıyorsan, ağırlık fazla demektir. Durum buysa, ağırlığı düşür.

Dr. Rolland Nemirovsky, spor terapisti RN

ABUR CUBURU ACİLEN BIRAKMAM LAZIM. SADECE BİR GÜN SINIRSIZ MI YİYEYİM YOKSA HAFTAYA MI YAYMALIYIM?

Madem durum acil, hızlı cevap verelim: Haftaya yaymanız daha mantıklı. Bunu bir mide antrenmanı gibi düşünün. Vücudunuz ne kadar sık belli besinleri parçalamakla görevlendirilirse, o işi yapmak onun için o kadar kolaylaşır. Diyetisyen Vandana Sheth, bu sayede ani kan şekeri düşüşleriyle yaptığınız abartılı çılgınlıkların da önüne geçeceğinizi söylüyor. Ayrıca gün içindeki kaçamaklarla daha az kilo alırsınız.

KİRLİ ZEVKLERE SAĞLIKLI REVİZELER

Sağlıklı düzeninizden çıkarken bile akıllı davranın.

KAHVALTI
PASTIRMA + AKÇAAĞAÇ ŞURUBU
BAHANENİZ İkisi de bağışıklık sistemini kuvvetlendiren demir ve çinko içerir.

ÖĞLEN
CİPS + PEYNİR
BAHANENİZ Yağlar vücudunuzun patatesteki antioksidanları daha iyi emmesini sağlar.

AKŞAM
BURGER + KIRMIZI ŞARAP
BAHANENİZ Şarapta bulunan polifenoller hayvan yağlarındaki zararlı bileşenleri engeller.

ARALIK 2018

Bu rehbere göz atmadan plan yapmayın!

SPOR ▲ 2 PAZAR

Şampiyonluk yarışında daha fazla yara almak istemeyen Beşiktaş ve Galatasaray, yılın son büyük derbisinde kozlarını Vodafone Park'da paylaşıyor. İki takımın da amacı, sezonun ilk yarısında sona yaklaşırken bir galibiyet alarak hem morallenmek hem de şampiyonluk için avantaj yakalamak.

MÜZİK

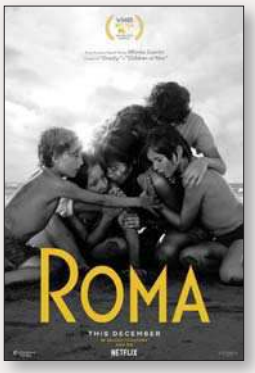
▲ *6 PERŞEMBE*

Reggae'nin özünden uzaklaşmadan caz, ska, dub ve rock formlarını bir potada eritebilmeyi başaran Sattas, müzikal kalitesi ile ismini Türkiye'nin ötesinde de duyurmuş bir topluluk. Yüksek temposu ve izleyiciyle kurduğu müthiş etkileşim ile Sattas, Kadıköy Dorock XL'da müzikseverleri hareketli bir geceye davet ediyor.

MÜZİK

▼ *14 CUMA*

İrlandalı post-rock üçlüsü God Is An Astronaut, 14 Aralık'ta büyüleyici bir performans için Zorlu PSM STUDIO'da olacak! Grup, 2002 yılında ilk kurulduğu günden beri enstrümantal müzik üreten topluluklar arasında özel bir yer tutuyor. Yoğun rock enstrümantasyonu, dünyevi olmayan duygusal ses efektleri ve melodiler birleştiğinde, ortaya dinleyenleri sonik bir yolculuğa davet eden müzikler çıkıyor.



SİNEMA

▲ *14 CUMA*

Oscar ödüllü yönetmen ve yazar Alfonso Cuarón'un bugüne kadarki en kişisel projesi olan ROMA, Meksiko'nun orta sınıftan ailelerin yaşadığı Roma mahallesindeki bir evde hizmetçi olarak çalışan genç Cleo'yu (Yalitza Aparicio) konu alıyor. Sinema tarihinin önemli yapıtaşlarından biri olmaya aday bu filmi kaçırmamanızı öneriyoruz.

TİYATRO

▼ *22 CUMARTESİ*

Sinema tarihinin gelmiş geçmiş en iyi filmlerinden biri olarak görülen Esaretin Bedeli, Çolpan İlhan & Sadri Alışık Tiyatrosu tarafından Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi'nde oynanıyor. Türkiye'de ilk kez sahnelenen oyunun yönetmenliğini Şakir Gürzumar üstlenirken, oyunda masum olduğunu iddia etmesine karşın karısını ve sevgilisini öldürmesi suçuyla müebbet hapse mahkûm edilen Andy Dufresne'nin umuda olan inancı işleniyor.

SİNEMA

▼ *28 CUMA*

Başrolde Game of Thrones dizisinden aşina olduğumuz Jason Momoa'yı izleyeceğimiz Aquaman, yarı insan yarı Atlantisli Arthur Curry'nin, gelen tehditler karşısında yurdu Atlantis'i savunmak için girdiği amansız mücadeleyi ve bu mücadele sırasında gerçekte kim olduğunu keşfetme ve doğuştan kazandığı kral sıfatına layık olma çabasını anlatıyor.

Afili

I ♥ bonus

Afili Bonus'un ayrıcalıklı dünyasına hoş geldiniz!

Türkiye'nin her yerinde pazar kahvaltılarında
%30 indirim

Hafta sonu tiyatro ve sinema biletlerine
%30 indirim

İstanbul, Ankara, İzmir, Antalya havalimanlarında otopark ve vale ödemelerinde
%50 indirim

İstanbul Atatürk ve Ankara Esenboğa Havalimanlarında
ücretsiz lounge

/DenizBank | www.afilideniz.com | 0212 340 21 21

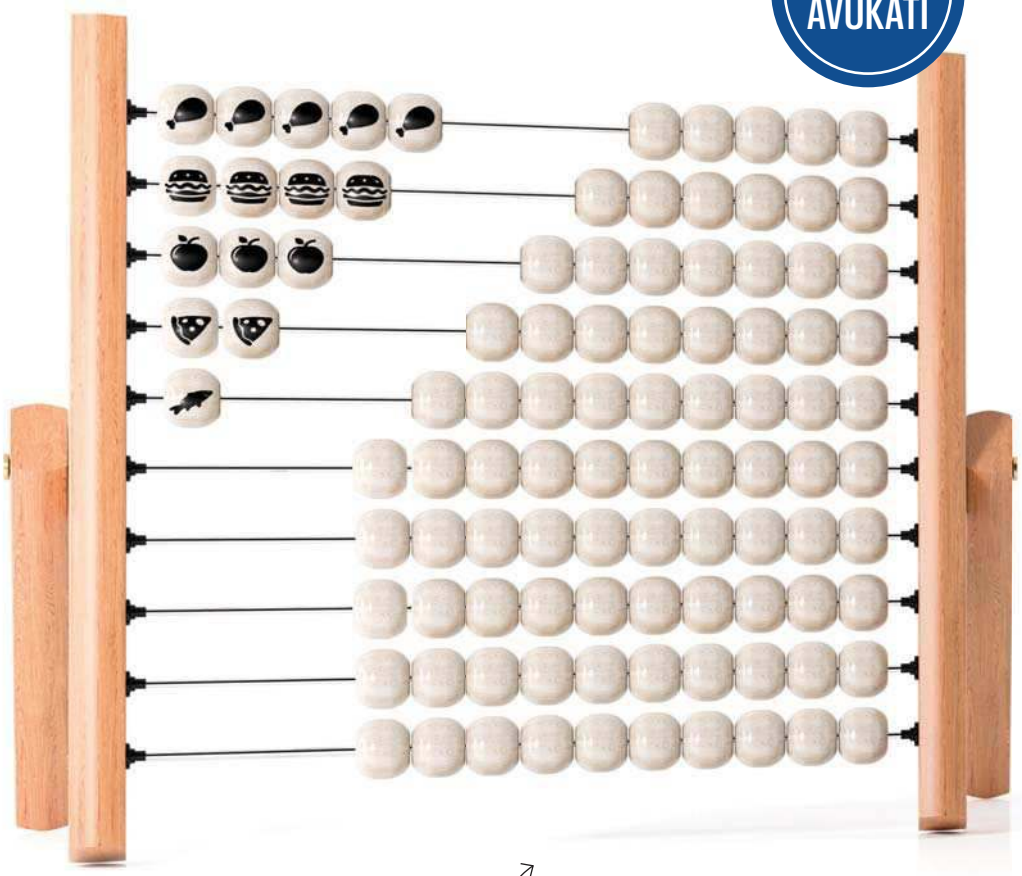
DenizBank

Pazar kahvaltısı kampanya indirimi 09:00 - 13:00 saatleri arasında yapılan harcamalar için geçerlidir. Haftalık indirim en fazla 50 TL, aylık indirim en fazla 200 TL'dir. Havalimanı otopark ve/veya vale indirimi kampanyasında aylık indirim en fazla 200 TL'dir. Hafta sonu indirimli tiyatro - sinema bileti kampanyasında tek seferde en fazla 40 TL, aylık en fazla 200 TL indirim kazanılmaktadır. İndirim, gişeden alınan biletler için geçerlidir. Ücretsiz lounge hizmeti Atatürk Havalimanı ve Esenboğa Havalimanı dış hatlarında geçerlidir. Ücretsiz lounge hizmeti, pazar kahvaltısı, havalimanı otopark - vale ve tiyatro - sinema bileti kampanyası indirimlerinden faydalanabilmek için Afili Bonus kartın bir önceki ay en az bir defa kullanılmış olması ve en son kesilen ekstre tutarının 3.000 TL veya üzeri olması gerekmektedir. Detaylı bilgi için www.afilideniz.com'u ziyaret edebilirsiniz.

ŞEYTANIN AVUKATI

Sadece Kaloriler Gerçekten Önemlidir

Kalorilerin çetelesini tutmanın modası geçmiş ve yerini son model makrolar almış olabilir. Fakat iş kilo vermeye gelince mantıklı olan tek yöntem budur.



Antrenörlük mesleğinde en sık karşılaşılan soru ("Bugün kol çalışabilir miyiz?" sorusunun yanında), "Aralıklı oruç ve ketojenik diyet gibi trend olan beslenme düzenleri kilo kaybımı hızlandırabilir mi?" oluyor. Basitçe, evet. Fakat bütün bu diyetler işe yarıyorsa neden bir sürü diyet çeşidi var ve neden gelişmiş ülkelerde obezite oranı artıyor? Bunun da cevabı oldukça basit: Sonuçlar neredeyse her zaman geçici oluyor [1].

Birçok insan bu diyetlerin işe yaramasının ardında yatan karmaşık bir biyokimyasal neden olduğundan emin ancak gerçek bundan çok daha sıradan. Basit matematik: Kafadan yapabileceğiniz toplama ve çıkarma işlemleri gibi. Aralıklı orucu ele aldığımızda, yemek yiyebildiğiniz zamanı kafanıza göre sınırlayarak tek yaptığınız, belirli bir zaman aralığında tüketebildiğiniz kalorileri sınırlamak oluyor.

Benzer şekilde, bir yiyecek grubunu ya da bütün bir makro besini tüketmeyi keserek (1980'lerde bu düşman yağlardı; 1990'larda karbonhidratlar; şimdilerde ise et ve süt ürünleri...) kalori alımını azaltmış oluyorsunuz. Aktivite düzeyiniz belirli bir seviyede seyrediyorsa, kalori kaybı kilo kaybına dönüşecektir. Fakat zamanla, feda ettiğiniz gruba, "izin verilen" yiyecekler kategorisinden bir alternatif bulacaksınız ve bu kalori açığı kapanacak. Örneğin, "karbonhidratlar kötü olduğu için" öğle yemeğinizden kızarmış patatesi çıkarırsanız daha az kalori tüketecek ve kilo kaybedeceksiniz. Fakat birkaç hafta sonra öğle yemeklerinde hâlâ aç olduğunuzu fark edince patatesleri daha fazla etle telafi etmek isteyeceksiniz (sonuçta "proteinler iyidir", değil mi?) ve verdiğiniz kiloları geri alacaksınız.

> "Basit matematik: Kafadan yapabileceğiniz toplama ve çıkarma işlemleri gibi."

16:8 diyetinin de sorunu aynı. Akşam 18.00'den sonra yemek yememek, akşam atıştırmalıklarını kesmek ve kalori tüketimini azaltmak için kolay bir yoldur. Ancak sonrasında oluşacak açlığı önlemenin yolu saat 17.55'te bulabildiğiniz bütün atıştırmalıkları mideye indirmekse, kuralları uygulamış olsanız bile kilo almaya devam edersiniz [2]. *Journal of Nutrition, Health and Aging*'de yapılan bir çalışma aralıklı oruçla kalori kısıtlaması diyetini karşılaştırdı ve ikincisini uygulayan kişiler ayda ortalama 1.25 kg kaybederken oruç tutanların miktarı sadece 473 gramda kaldı [3].

Bir konuya açıklık getirelim: Sağlıklı bir yaşam kalorilerden ibaret değildir. Vitamin, mineral, lif ve makrobesin dengesinden yoksun, düşük kalorili bir diyet, kendinizi iyi hissetmeniz ve sıkı egzersiz yapmanız konusunda size pek de yardımcı olmaz. Yine de, market tuzaklarından ve ünlülerin yemek kitaplarından kendinizi kurtarırsanız, yiyecekler ve kilo kaybı arasındaki ilişkinin basitçe kalorilerle tanımlandığını açıkça görebilirsiniz. Giren enerjiye karşılık çıkan enerji.

DİYET PLANINIZIN İŞE YARAMASINI İSTİYORSANIZ MATEMATİK HESABI YAPMALISINIZ.

En başarılı diyet planı, sadık kalabildiğiniz plandır. Vegan olmak işinize yarıyorsa, vegan olun. Eğer paleo daha çekici geliyorsa, kasabınızı iyi seçin. Ancak asıl hedefiniz kilo kaybıysa, lütfen akşam yemeğinizin saat 18.00 ve 22.00 arasındaki farkı anladığını iddia etmeyin. Bu tamamen sayılarla ilgili bir oyun. Açık ve basit. Saymaya başlayın.

ŞEYTANLA MASAYA OTUR

1 YAĞ DÖNGÜSÜ

Endocrine Society'e göre, diyet yapanların yüzde 74.1'i uzun vadede kilo kaybı sağlayamıyor ve devamlı bir kilo alıp verme döngüsüne düşüyor.

2 ZAYIF HALKA

British Journal of Nutrition'da yayımlanan yeme planları üzerine bir inceleme, yemek sıklığı ve zamanlamasıyla enerji dengesi – dolayısıyla kilo kaybı arasında hiçbir bağlantı bulamadı.

3 KISA YOL

Kalori kısıtlaması yapmadan aralıklı oruç uygulamak, kilo kaybı sağlamasa bile sağlığınızı ve hastalıklara karşı hücresel direncinizi iyileştirebilir*.

*ACIBADEM ÜNİVERSİTESİ

Continental
The Future in Motion

4 AL 3 ÖDE

BU KIŞ ZORLU YOLLARDAN BİRİNCİLİKLE ÇIKIN.

Bağımsız testleri birincilik* ile geçen
Continental kış lastikleri
şimdi **4 al 3 öde** avantajıyla.

sport auto
Testurteil | Ausgabe 11/2017
Sehr Empfehlenswert
TESTSIEGER
Continental WinterContact TS 850 P | 225 / 40 R 18 V

auto motor und sport
Testurteil | Ausgabe 21/2018
TESTSIEGER
Sehr empfehlenswert
CONTINENTAL WinterContact TS 860 205/55 R 16 H

ADAC Motorrad 10/2018
16 Winterreifen im Test
CONTINENTAL WinterContact TS 860
Dimension 205/55 R 16 91 H
Reifen-Label E/B/72
gut (2,2)
ADAC Test

GERMAN TECHNOLOGY

www.continental-lastikleri.com.tr

*WinterContact TS860, 2017 ve 2018'de bağımsız test kuruluşları ve dünyaca ünlü otomobil dergileri tarafından yapılan 14 farklı testte birinci olmuştur. Ayrıntılı bilgi için www.continental-tires.com
Kampanya 16 Kasım-31 Aralık tarihleri arasında, kampanyaya katılan Continental Yetkili Satıcıları'ndan yapılacak Continental marka binek, 4x4 veya hafif ticari lastik alımlarında geçerlidir. Kampanya stoklarla sınırlı olup internet satışlarını kapsamamaktadır. Ayrıntılı bilgi için www.continental-lastikleri.com.tr

Yapı Kredi World'e özel **7 taksit!**
Detaylı bilgi: **worldcard.com.tr**

YapıKredi WORLD
Türkiye'nin en bonkör kartı

VAKİT NAKİTTİR

YAŞLANMAYAN BİR ZİHİN İÇİN İKİ ADIMLI PLANINIZ BURADA

30 DAKİKADA YAŞLANAN ZİHNİNİ DANSLA TAZELE

Çok sevdiğiniz bir şarkı mı çalmaya başladı? O zaman ayağa kalkın ve dans edin. *New England Journal of Medicine*'de yayımlanan bir araştırmaya göre, düzenli olarak dans etmek bunama olasılığınızı yüzde 76 oranında azaltabilir. Ama hemen gaza gelip figürlerinizi kusursuz hâle getirmeye falan çalışmayın. Bundan faydalanmanın yolu, zihninizi tamamen serbest bırakmaktan geçiyor. Özellikle partnerle yapılan danslar bu açıdan oldukça faydalı. Partnerinizle aynı anda hareket etmek, adımlarınızı onun ayaklarına basmadan atmaya çalışmak zihninizi ve bilişsel kabiliyetinizi koruyan şey. Yaptığınız 'baba dansı' dışarıdan göze çok hoş gelmese de size faydalı. Çünkü düzenli adımlar atmak bile nöroplastisiteyi artırarak, yaşlandıkça ortaya çıkan mental sağlık sorunlarının önüne geçiyor.

Kısacası, bir şekilde beyninizi daha çok çalışmaya zorlamak daha fazla sinirsel aktivite yaratıyor ve bu da beyninizi daha büyük ve kompleks bir hâle getiriyor. Serebral korteks ve hipokampüs bölgenizdeki bilişsel rezerv ne kadar büyük olursa, kendinizi bunamaya karşı o kadar uzun süre savunabilirsiniz. Dans etmenin beyninizi genç tutma konusunda Sudoku gibi bulmacalardan bile yüzde 29 daha faydalı olduğu görüldü. Buyurun piste!

YENİ

24 saate varan rahatlatıcı etki*

İlaç İçermez

Sırt

Boyun

Bacak

CHTK/CHVOLT/0016/17

* VoltaPatch Isı Bandı, 8 saate varan ısı etkisiyle kas ağrılarını iyileştirir. 2 günlük tedaviden sonra akut genel bel ağrısında gözlenen etkidir.

EN İYİ HAREKET

Gelecekteki Kaslarını Garantile

Soğuk kış aylarında kendiniz için belirlediğiniz hedeflerin donmasına izin vermeyin. BANDED SINGLE-LEG RDL egzersiziyle amaçlarınıza ulaşarak gelecek yıla damga vurabilirsiniz.

Kış mevsimi, tatlı su vücut geliştirmecilerinin heveslerini soğuk hava deposuna kaldırdığı zaman dilimidir. Ancak gerçek bir *MH* erkeği, hedeflerine giden yolun temellerinin bu mevsimde atıldığını bilir. Evet, şu anda içinde bulunduğumuz mevsimden bahsediyoruz. Partiler, sarhoşluklar ve tembellikle geçirilen sabahlar sizi uzun mesafe koşularından ve yüksek ağırlıklarla yapılan squat'lardan alıkoysa da, bu düşük yoğunluklu egzersizi günlük olarak uygulayarak vücudunuzla ilgili hedeflerinize 2019 yılı itibariyle ulaşabilirsiniz. Kontrollü bir şekilde her taraf için 10'ar tekrar yapmanızın yeterli olacağı bu egzersiz, ciddi anlamda terlemenize bile yol açmayacak.

Hareket uzmanı Ollie Frost, "Banded single-leg rdl egzersizi, belinizin kuvvetini ve baş üstü kaldırışlardaki esnekliğinizi artırır," diyor. Bununla birlikte hareketin dengesiz yapısı da merkez bölge kuvvetinizi ciddi oranda yükseltecektir. Önemi yüksek olan bu bölgeleri hedef alarak uzun vadede başarı sağlayabilirsiniz. Olay bu kadar basit. Öte yandan hareketin beyin fonksiyonunuzu da artıracağını söyleyen Frost, "Bu tarz kompleks egzersizlere alıştığınızda basit egzersizler size sakız çiğnemek kadar kolay gelecektir," diyor. Şimdi yerinizden kalkın ve 2019 yılına bedenen ve zihnen daha güçlü bir şekilde başlamak için harekete geçin.

1/ ETRAFINI SAR

İlk tekrarınıza başlamak için uzun bir direnç bandını sağ ayağınızla sağ omzunuza dolayın. Daha iyi bir denge için gözlerinizi duvardaki bir noktaya odaklayın.

2/ ÖNE EĞİL

Kalça kaslarınızı sıkarak sol bacağınızı geriye doğru düz bir biçimde kaldırın. Kalçanızı bükerek öne doğru eğilin. Bunu yaparken sırtınızı düz tutun. Bu şekilde duraklayın.

3/ DİZLER YUKARI

Dengenizi koruyarak hareketi tersine doğru uygulayın. Şimdiyse merkez bölgenizi sıkarak sol dizinizi kalça hizanıza yükseltin. Direnç bandı omuz hizanızda olacak şekilde 1 saniye kadar bekleyin.

4/ ZİRVEDE BIRAK

Vücudunuzu sabit tutarak sağ kolunuzu başınızın üzerine doğru kaldırın. Kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün. Tekrar sayınızı tamamladığınızda hareketi diğer yöne doğru tekrar edin. Geleceğinize sağlam bir yatırım yaptığınızı unutmayın.

BU HAREKETİ YAPARAK NE KAZANACAKSINIZ?

Merkez bölge kontrolü
+
Sakatlanmayan omuzlar
+
Beyin gücü
+
Yeni kişisel rekorlar

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

İYİ GÖRÜN,
İYİ HİSSET,
İYİ YAŞA!

BeFine Sports & Spa ile bedeninizi ve ruhunuzu zinde tutun.

Son teknoloji aletlerle donatılmış fitness merkezi, açık ve kapalı yüzme havuzları, kapsamlı spa merkezi ve uzman eğitmenler eşliğinde formunuzu koruyun.

TITANIC BUSINESS GOLDEN HORN | TITANIC BUSINESS KARTAL
TITANIC PORT BAKIRKÖY | TITANIC DOWNTOWN BEYOĞLU

TITANIC
HOTELS

TITANIC HOTELS
ANTALYA | ISTANBUL | BODRUM | BERLIN

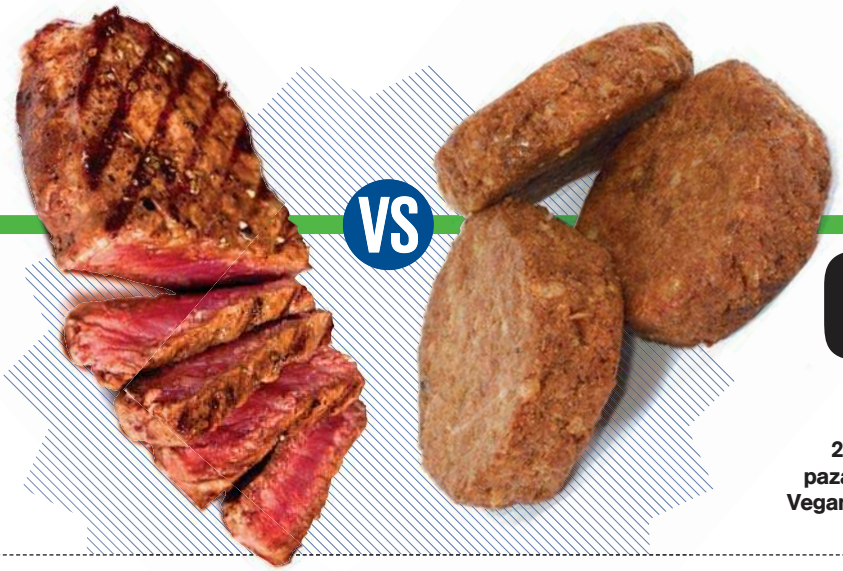
titanic.com.tr

#MyTitanicStory

EZELİ REKABET

Et Kavgası

Geleneksel et yemekleri, son moda et alternatiflerinin tehdidi altında. Seitan, beslenme değerleri söz konusu olduğunda da ete yetişebiliyor mu? Gerçekleri ortaya çıkarmayı görev biliriz.



BİFTEK

1,491 biftek

Ortalama bir İngiliz'in hayatı boyunca yediği biftek sayısı. Bu, 40,000 gramdan fazla protein ediyor.

SEİTAN

6.43 milyar $

2023'e kadar et alternatifleri pazarının tahmin edilen değeri. Veganizm gerçekten çok sağlıklı bir sektör.

KAS KAZANIMI

100 gramda — Toparlanma döneminizi desteklemek için protein sağlamakla beraber, biftek, kaslarınızın enerji üretmesine ve güç çıkışını artırmasına yardım eden kreatin bakımından zengindir. **25g PROTEİN**

75g PROTEİN — Seitan etkileyici miktarda protein içerir ancak bunun çoğu çöpe gider çünkü kaslarınız öğün başına ancak 35 gram protein alabilir. Geri kalanı yağ olarak depolanır. — 100 gramda

KİLO KAYBI

Biftek beyaz etlere göre daha yüksek miktarda yağ içerir, fakat 100 gramlık bir porsiyonda sadece 271 kcal vardır. Üstelik Warwick Üniversitesi, bunun doymuş hissetmenizi garanti edeceğini buldu. **19g YAĞ**

1.9g YAĞ — Yağ oranı düşük olsa da, seitan her 100 gramlık porsiyonda bifteğe göre size 100kcal daha fazla yük olur. Ancak yüksek metabolizmayla ilişkilendirilen* yüksek kalsiyum içeriği bu zararı bir şekilde karşılıyor.

BESİN DEĞERİ

100 gramda — **%13** Zihin güçlendirici demir — **%36** Enerji verici B12 vitamini — **%5** Uyku kalitesini artırıcı magnezyum

%28 Zihin güçlendirici demir — **%0** Enerji verici B12 vitamini — **%6** Uyku kalitesini artırıcı magnezyum — 100 gramda

SAĞLIK RİSKLERİ

Bir araştırma bifteğin depresyon riskinizi yarı yarıya azaltacağını ileri sürüyor ancak haftada bir yemek, bağırsak kanseri oluşumunu beşte iki oranında artırabilir**. *BMJ* de diyabet riskinizi artıracağını buldu.

Çölyak hastalığı olanlar buğday glüteninden yapılan seitandan uzak durmalıdır. Zira karın ağrısına, yorgunluğa ve ishale neden olabilir. Yüksek tansiyonu olanlar da sodyum içeriğine dikkat etmelidir.

UZUN ÖMÜR

Her gün kırmızı et yemek, içindeki doymuş yağların kalbinizi riske atması sebebiyle erken ölüm olasılığını yüzde 12'ye kadar artırabilir. *Harvard Medical School* — **%12 YÜKSEK RİSK**

4 YIL — Seitan gibi ete alternatif olan bir gıdaya geçiş yapmak, kırmızı etin getirdiği sağlık risklerini tersine çevirerek ömrünüze 4 yıl ekleme potansiyeline sahiptir. *Mayo Clinic*

MH KARARINI VERDİ: BİFTEK KAZANDI!

Kararlı besleyici profiliyle seitan, yavan ve glütenden gelen özünü oldukça aşıyor fakat hâlâ bifteğe rakip olacak seviyede değil. Ayrıca kırmızı etin zararları basit bir şekilde tüketimi azaltılarak önlenebilir, bu yüzden biz hâlâ kas yakıtımızı orta az pişmiş seviyoruz.

* TENNESSEE ÜNİVERSİTESİ **OXFORD ÜNİVERSİTESİ

Akışına Bırak

Kuvvetinizi, esnekliğinizi ve karın kaslarınızın çözünürlüğünü artırmanın yolu, "akış" sanatını öğrenmekten geçiyor.

Derleyen: Uğur Mutlu

Yaptığınız son burpee'yi hatırlıyor musunuz? Burpee'yi tamamlayabilmek için önce squat, akabinde pushup, sonra frogger ve son olarak da jump squat egzersizlerini peşi sıra yapmanız gerekiyor. Çeşitli egzersizlerin hızlı ve kesintisiz bağlantısına "akış" denir ve bu tarz akışları haftada birkaç tekrar kadar yapmak dahi kaslarınızın büyümesine, metabolizmanın hareketlenmesine ve atletizm seviyenizin artmasına olanak tanır.

Akışlar burpee egzersizlerinden çok daha karmaşık bir yapıya sahip olabilir ve kalbiniz de aynı oranda hareketlenir. "primal.swoledier" kullanıcı adıyla yer aldığı Instagram'da akış uzmanı olarak bilinen Get Primal antrenörü Eric Leija tarafından tasarlanan kettlebell antrenmanıyla kas kütlenizi artırabilirken, Animal Flow'un yaratıcısı Mike Fitch sayesinde de akışları kullanarak mobilitenizi geliştirebilirsiniz. ⟶

FOTOĞRAFLAR: ALLIE HOLLOWAY

Flow yaptığınız zaman farkında olmadan yoga, jimnastik, karma dövüş sanatları ve breakdance gibi unsurları bir araya getirirsiniz. Bu disiplinleri uyguladığınız akışlarda düz tekrar çıkarmaktan fazlasını yaparsınız çünkü vücudunuzun pozisyonları alabilmesi için küçük geçişler yapması gerekir (burpee hareketinde squat yaptıktan sonra şınav çekmekte olduğu gibi). Fitch, bu geçiş hareketlerinin yer aldığı programların sayılı olduğunu söylüyor. Öte yandan akışların size birçok sürpriz katkısı vardır. *Human Movement Science*'da yayımlanan bir araştırmaya göre, dört hafta boyunca Animal Flow tarzına benzer bir disiplinde antrenman yapan sporcuların, uyguladıkları zemin bazlı hareketler sayesinde propriyosepsiyon (vücudunuzun boşlukta bulunduğu yer algısı) ve bilişsel özelliklerinin geliştiği görüldü.

Bununla birlikte akışların kuvvet getirisinden faydalanan antrenörler de var. Leija'nın paylaştığı kettlebell akışlarıyla birkaç turluk kısa bir antrenman çıkarabilir ya da tek turluk bir bitirici egzersiz yapabilirsiniz. Leija, "Akışlarınızda kullandığınız yüksek ağırlıklar sayesinde kaslarınızda kazanımlar sağlayacağınız gerilimler yaratabilirsiniz," diyor.

Akışları hangi amaç için kullanırsanız kullanın curl hareketinde yaptığınız tekrarları saymaktan daha fazla keyif alacağınızı söyleyen Onnit Academy Gym'in fitness müdürü John Wolf, "Sizce ağırlık kaldırmak mı yoksa dans etmek mi daha popüler? Şu sıralar kesinlikle dans. Zaten dans etme eylemini daha sık yapıyoruz. İnsanlar eğlendikleri şeyleri yapmayı sever," diyor.

Hazır Ol ve Başla

Leija'nın altı yıllık deneyimi sonucunda oluşan kettlebell ve vücut ağırlığı çalışmalarının meydana getirdiği bu iki flow'la başlayabilirsiniz. Her bir akışı 3-5 tekrardan 3-5 tur şeklinde yapın. Tur aralarında en az iki dakika dinlenin.

TÜM VÜCUT YANGINI

BAŞLA

1

Quadruped Kick-Through

Ellerinizi ve ayaklarınızı zemine yerleştirerek topuklarınızı yerden kaldırın. Ellerinizin omuzlarınızla, dizlerinizinse kalçalarınızla aynı hizada olmasına dikkat edin. Sağınıza doğru dönerek sağ elinizi yukarıya kaldırın ve sol bacağınızı aynı yöne doğru uzatın. Kalçanız zemine değene dek dönmeye devam edin ve dik bir şekilde oturun. Hamlelerinizi tersine doğru uygulayın ve hareketi diğer yöne doğru tekrar edin. Ardından başlangıç pozisyonunuza geri dönün.

2

Frogger

Quadruped pozisyonundayken, ağırlığınızı hafifçe geriye vererek ayaklarınızı ileriye savurun. Aynı anda ellerinizi yerden kaldırın. Ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha açık biçimdeyken squat pozisyonu alarak ayak parmaklarınızın hafifçe dışa dönük olmasını sağlayın. Dizlerinizi büktüğünüzden ve ağırlığınızı topuklarınıza yüklediğinizden emin olun. Göğsünüzü dik ve merkez bölgenizi sıkı tutmaya çalışın.

3

Jump Squat

Akışın frogger evresini de tamamladıktan sonra sıçrayabildiğiniz kadar yükseğe sıçrayın. Daha fazla ivme ve güç yaratabilmek için kollarınızı geriye doğru savurun. İniş yaparken darbe etkisini yastıklamak için dizlerinizi hafifçe bükün ve tekrar squat pozisyonu alın. Bu 1 tekrardır. Quadruped pozisyonuna geri dönerek akışınızın ikinci tekrarını başlatın.

BİTİR

TEK KETTLEBELL

BAŞLA

1

One-Arm Deadlift

Kettlebell'i ayaklarınızın arasında zemine yerleştirin. Kürek kemiklerinizi birbirine yakınlaştırın. Kalçanızı kullanarak alçalın ve kettlebell'i sağ elinizle kavrayın. Omzunuzu ağırlığın hizasında zemine paralel tutun. Topuklarınıza baskı uygulayarak dik bir şekilde ayağa kalkın. Yine kalçanız yardımıyla kettlebell'i zemine alçaltın.

2

One-Arm Row

Sırtınızı düz tutun. Karın kaslarınızı sıkın ve kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın. Kettlebell'i sağ elinizle vücudunuzun sağına çekerken omuzlarınızı geriye yaslayın. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından ağırlığı kolunuz uzunluğunda sarkıtın. Kettlebell'i alçalttığınızda zemine yerleştirmeyin ve sırtınızın düzlüğünü bozmamaya çalışın.

3

Clean

Bulunduğunuz pozisyondayken avuç içinizi içeriye doğru çevirerek kaval kemiğinize dönük olmasını sağlayın. Patlayıcı bir şekilde deadlift yaparak aynı anda dirseğinizi de vücudunuza yaklaştırın. Oluşturduğunuz ivmenin de yardımıyla ağırlığı omuz hizanıza kaldırın. Omuz hizanızda yakaladığınız ağırlığı çenenizin altında tutun ve ön kolunuzun dik durmasına dikkat edin.

4

Squat to Press

Clean pozisyonundan sonra ayak parmaklarınızın hafifçe dışa dönük olmasını sağlayın. Dizlerinizi bükerek üst bacağınız zemine paralel oluncaya dek alçalın. Göğsünüzü dik tutun. Ayağa kalkarak kettlbell'i hızlı bir şekilde başınızın üzerine doğru kaldırın. Bunu yaparken merkez bölgenizi sıkın. Kettlebell'i zemine yerleştirin. Şimdiyse tüm hareketleri sol elinizle yaparak ilk tekrarı tamamlayın.

BİTİR

GÜRLEYEN AKINTI

Akışların en iyi özelliklerinden biri de kendi üzerinizde işe yarayan hareket varyasyonlarını bir araya getirerek kendi akışınızı oluşturabilmenizdir. Kuvvet akışlarınızda daima bir bacak (squat, deadlift, lunge), bir çekiş (row, clean) ve bir de itiş (pushup, shoulder press) egzersizi bulundurun. Aşağıdaki tablo, akış hazırlıklarınızda yardımcınız olabilir.

1. Temelden Başla
Akışlara başlamadan önce squat, pushup, bear kick-thorugh (plank pozisyonunda başladığınız ve sağ elinizi kaldırarak sol bacağınızı sağınıza götürdüğünüz hareket) gibi basit egzersizleri rahatlıkla yapabiliyor ve kettlebell ile yapılan row, press, deadlift ve clean gibi egzersizlerde belirli bir seviyeye gelmiş olmalısınız. Bu hareketleri rahat bir şekilde yapamıyorsanız, akışlarınızda yer vermeyin.

2. Ölçüyü Ayarla
Hiçbir flow beş egzersizden ve hiçbir tur beş tekrardan fazla olmamalı. Akış çalışmalarında (örneğin bir dizi pullup) normal-den daha çabuk yorulacağınız için tekrar sayınız düşük de olsa aldığınız verim ideal düzeyde olacaktır.

3. Tutucu Ol
Akışınızda dambıl ya da kettlebell bulunduracaksanız, onları akışınızdaki en zayıf olduğunuz egzersizde kullanacağınız kadar kullanın. Genel olaraksa ağırlıklarla yapacağınız egzersizleri akış dışındaki çalışma ağırlığınızın yarısı kadarıyla yapın.

4. Fazla Akıtma
Akış çalışmaları düzenli antrenmanlarınızın vitesini artırsa da, antrenmanlarınızın temelini oluşturmaz. Her gün flow yapmak formunuzun bozulmasına yol açabilir. Haftada sadece bir kez yaparak akışın içindeki egzersizleri benimseyin. Wolf, "Çalışmanın sonunda kendinizi bir hayvan gibi kıvrak hissedeceksiniz," diyor.

Yasal Doping Rehberi

İşleri kolaylaştırmak için yaptığınız hilelerin suç unsuru ya da haksızlık barındırıyor olması gerekmiyor. Fit bir vücuda giden serüveninizde kestirme yola sapmak bazı zamanlarda masum olabilir. Derleyen: Uğur Mutlu

Sporun çirkin yüzü olan doping, olimpiyatlarda kendini göstermekten geri kalmıyor. Bildiğiniz üzere 2008 Pekin ve 2012 Londra Olimpiyatları'nda doping yaptığı tespit edilen 98 sporcu, 2016 Rio Olimpiyatları'ndan men edilerek oyunlara gölge düşürmüştü. Yasa dışı ilaçların kurumsallaşmış doğasını bir yana bırakırsak, spor dünyasından olmasanız dahi HGH (büyüme) ve testosteron gibi tüm güç verici hormonlardan faydalanabilmek için vücudunuzu bilmediğiniz sıvılarla doldurmanıza gerek yok. Özellikle de bunu yapmanın doğal yolları varken.

Sizin için hazırladığımız bu altı performans artırıcı taktikle daha geniş bir sırta, dağ misali yükselen bicepslere ve 6-packlere, kısacası hayalinizde ne varsa ona kestirme yoldan ulaşabilirsiniz.

SERBEST AĞIRLIKLAR

Kaldırdığınız tüm ağırlıklar makinaların kontrolündeyken umduğunuz vücuda ulaşmanız yıllarınızı alabilir. Makinalar birçok programda kendine yer bulsa da, konu HGH hormonunun yükselmesi ve kütle kazanmak olduğunda halterlere ve dambıllara itimat etmelisiniz. Yapılan araştırmalar barbell squat egzersizinin leg press'ten daha büyük bir anabolik yanıt yarattığını ortaya koyarken, daha çabuk kazanımlar için gerekli olan HGH hormonu ve testosteron salınımını da yüzde 180 oranında artırdığını söylüyor.

İĞNE DELİĞİ

Günümüzde testosteron takviyesi için kalçasına delik açtıran erkeklerin sayısı oldukça arttı. Ancak insanlar bu yöntemin yalnızca kısa vadeli kazanımların değil uzun vadeli risklerin habercisi olduğunu bilselerdi, istatistikler değişirdi.

İlaç kullananlar ilerleyen yıllarla birlikte düşük testosteron seviyesiyle yaşamaya mecburdur. Bunun nedeniyse endokrin sistemlerinin çökerek doğal bir biçimde testosteron üretememesidir.

AKILLI ALIŞVERİŞ

Alışveriş arabanızı sağlıklı yiyeceklerle doldurmak, ihtiyacını hissettiğiniz testosteronu satın almanızı sağlayarak soyunma odasında bahsi geçen tehlikeli işlerden uzak kalmanıza önayak olur. Sadece sağlıklı içeriğe sahip gıdaları tercih ederek cinsel performansınızı geliştirebilir, yaşlanmayı yavaşlatabilir ve kas kütlenizi artırabilirsiniz.

D VİTAMİNİ

Bilhassa kış aylarında güneşin her zaman ortaya çıkmaması nedeniyle mahrum kaldığımız D vitamini, ihtiyacınız olan hormonları salgılamanızı artırır. Medical University of Graz tarafından yapılan bir araştırmaya göre, yıl boyunca D vitamini takviyesi alan erkeklerin testosteron düzeyi tavan yapıyor. Bir bardak suyla D vitamini hapı yutarak kazanımlarınızı hızlandırabilirsiniz.

SİYAHIN GÜCÜ

Espresso makinasının dayanıklılık üzerindeki etkisi, eritroprotein (EPO) takviyelerinden daha fazladır. Avustralyalı bilim insanları tarafından yapılan bir araştırmaya göre kahve içmek dayanma gücünüzü artırırken, yulafla birlikte tüketilen kafein ise glikojen yenilenmesini yüzde 66 oranında yükseltiyor. Kahve içmeye bir dakika ayırarak bir sonraki antrenmanınızı 3'te 2 oranında artırabilirsiniz.

KETTLEBELL SWING

Kettlebell swing egzersizi, gerçek bir yağ yakımı mütehassısıdır. North Texas Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma, 10 set kettlebell swing yapmanın hormon patlamasını tetiklediğini ortaya koydu. Ancak şu an testosterondan değil, östrojen hormonundan bahsediyoruz. Bu hormonun adını duymak genel olarak kadınsı şeyler çağrıştırsa da, yağ yakma konusunda bu denli maharetli bir hormon yok denilebilir. Potansiyelinizi açığa çıkarmak için bir kettlebell alın ve savurmaya başlayın.

BURASI SPORTS

THE HYGIENIC GYM

Türkiye'nin 4 yanında, 4 farklı şehirde, 4 mevsim keyifle spor yapın.

Hayatın Sports yanıyla tanışın!
25. yılımıza özel avantajlı üyelik fırsatlarından yararlanın.

Tek bir üyelikle tüm tesislerimizi kullanabilirsiniz.

Bilgi için; 444 75 35

İSTANBUL (Ataköy • Şişli • Kadıköy) I **ANKARA** (Bilkent • Çankaya Vadi • Oran) I **İzmir** (Mavişehir) I **Mersin** (Marina)

sportsinternational.com.tr

SPORTS INTERNATIONAL™

AKIL OYUNLARI

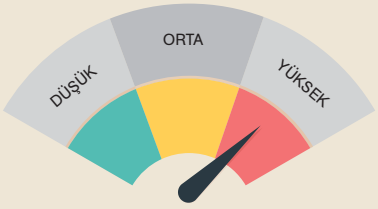
Gerek kısa ama patlayıcı, gerekse uzun ve sabır tüketici kardiyo antrenmanlarında zihniniz üzerinde değişiklikler yaparak hedefinize giden yoldaki engelleri birer birer aşın.

100

Londra Maratonu'nu üç kez kazanan Paula Radcliffe, uzun mesafe koşularında zihnine karşı galip gelebilmek için 100'e kadar sayarak attığı adımları bu ritme uyduruyor. Bulunduğunuz ana odaklanmak olumsuz düşüncelerden sıyrılmanıza yardımcı olabilir.

STANDARTLARI YÜKSELT

Kendinize büyük bir hedef belirleyerek bu hedefi küçük parçalara bölün. Amerikalı bilim insanları, kendilerine zorlu hedefler koyan kişilerin kolay yolu tercih edenlere oranla her defasında daha iyi performans gösterdiklerini söylüyor. Yarı maraton koşmayı planlıyorsanız parklarda haftalık koşular yaparak 10K yarışına katılın.



GÖZÜNÜ SAATTEN AYIR

Bazen yaptığınız intervalin asla bitmeyeceği gibi bir hisse kapılabilirsiniz. Süreci yavaşlatacak şekilde sık sık saate bakmayın. Bunun yerine harekete geçin ve sınırlarınızı zorlayın. Yaptığınız egzersiz bir makinanın üzerindeyse süreyi gösteren göstergenin dışındaki ibarelere bakın.

ARKADAŞINI ARA

ABD'ye bağlı Association for Talent Development'a göre, antrenman planlamanızı arkadaşınızla yaptığınız zaman bu plana sadık kalma olasılığınız bu kadar artıyor. Kardiyo aktivitelerinizi tek başınıza yapmak kendinizi hor görmenize neden olabilir.

%95

ÇİFT NEFES METODU

Yoğun kardiyo egzersizlerinde nefesinizi yakalayabilmek için bir dünya hava yutmanıza gerek yok. Nefesinizi kontrol altına alabilmek için 2:2 metodunu kullanın. İki kez nefes alarak iki kez nefes verin. Dinlenme esnasındayken rahatlamak içinse iki saniye boyunca nefes alarak iki saniyede nefes verin.

%63

Florida Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, beslenme planınız çeşitlilik prensibine dayandığında planınıza bağlı kalma olasılığınız da bu oranda artıyor. Antrenman programlarınızda ve antrenman yaptığınız yerlerde de değişiklik yaparak aynı metodu uygulayabilirsiniz.

AROMA SEÇME ÖZGÜRLÜĞÜ

NEW FORMULA

İstediğin
Aromalar
Bir kutuda

3 Farklı
Aroma
30gr x 78
Sachet
2340gr

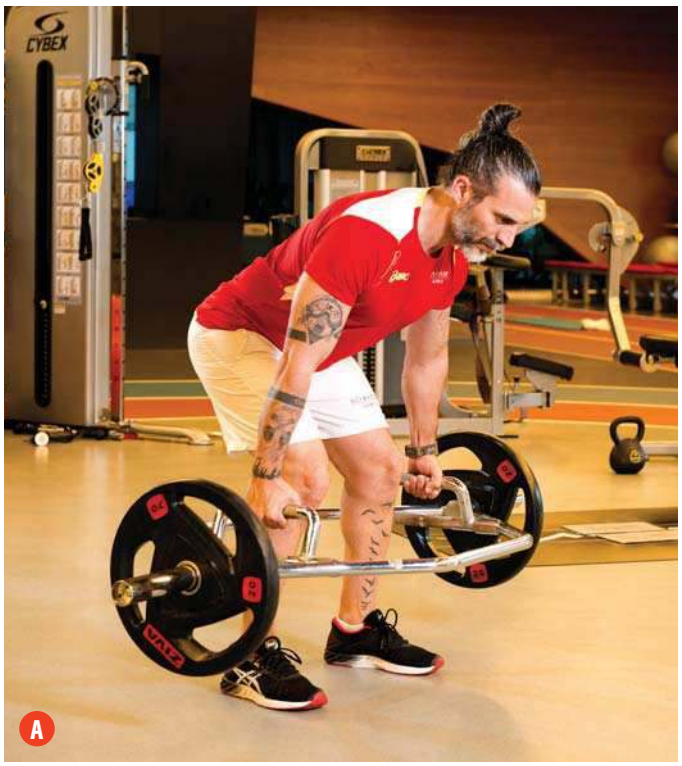
26'LI 3KUTU **289₺**

ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84
www.hardlinenutrition.com

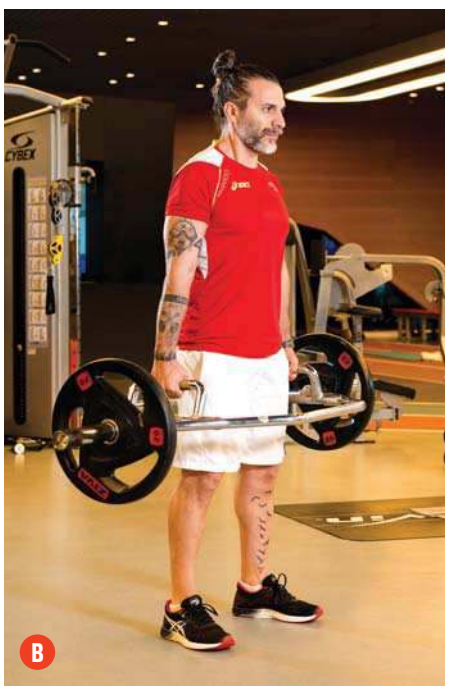
SPORCU GIDASI SPONSORU
HARD LINE NUTRITION

Köprüden Önce Son Çıkış

Biceps, triceps ve karın kaslarınızı yoğun bir şekilde çalıştıracak bu iki antrenman, yalnızca 30 günün ardından yeni yıla zımba gibi girmenizi sağlayacak. Hedeflerinizi yeni yıla bırakarak zaman kaybetmeyin ve ağırlıkları hemen şimdi kaldırmaya başlayın.

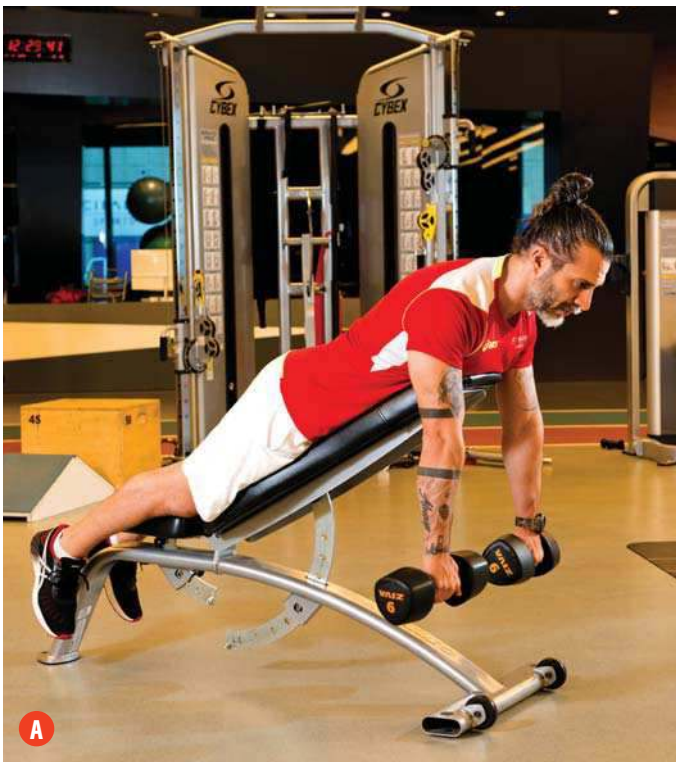


TRAP-BAR DEADLIFT
4 SET x 4-6 TEKRAR
Deadlift'in bu varyasyonu tüm vücut kuvvetinizi ciddi oranda artıracaktır. Trap bar'ın içine girin. Dizlerinizi ve kalçanızı kullanarak gövdenizi barı kavrayacak mesafeye gelinceye dek alçaltın **(A).** Barla birlikte sırtınızı kamburlaştırmadan ayağa kalkın **(B).** Barı iki saniyede alçaltın. Set aralarında iki dakika dinlenin. Dört setin ardından istasyon çalışmanıza geçin.

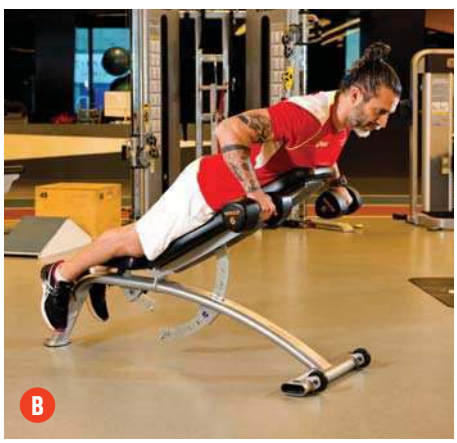


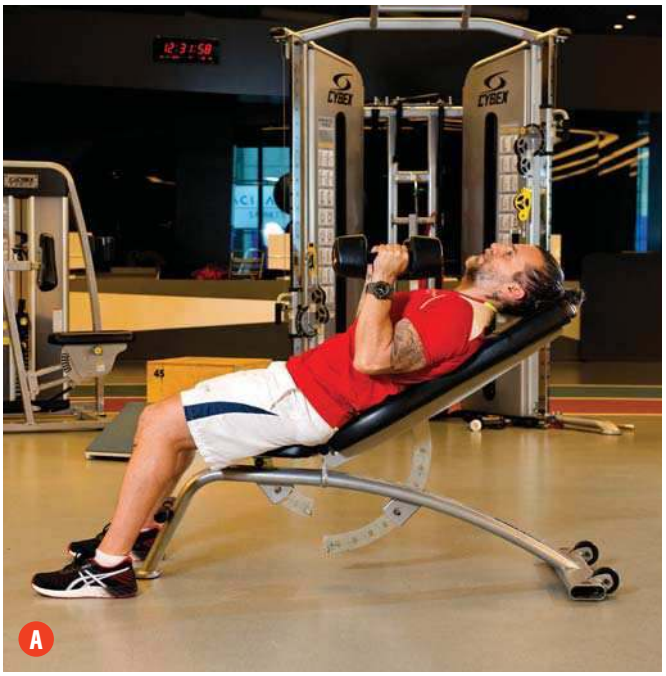
TUT VE PARÇALA

Şimdi size hücum planınızdan bahsedelim: İlk haftanızda birinci antrenmanı iki kez (pazartesi ve cuma), ikinci antrenmanı ise bir kez (çarşamba) yapın. İkinci haftanızda ise ikinci antrenmanı iki kez ve birinci antrenmanı bir kez yaparak yerlerini değiştirin. Bu değişimi üçüncü ve dördüncü haftanızda da sürdürün. Birinci antrenmanda kuvvet egzersiziyle başlayıp üç hareketlik istasyon çalışmasıyla devam edeceksiniz. İstasyon çalışmasındaki tur aralarında ilk iki hafta 45, sonraki iki hafta ise 30 saniye dinlenin. Böylelikle yükselen bir grafiğe sahip olacaksınız.

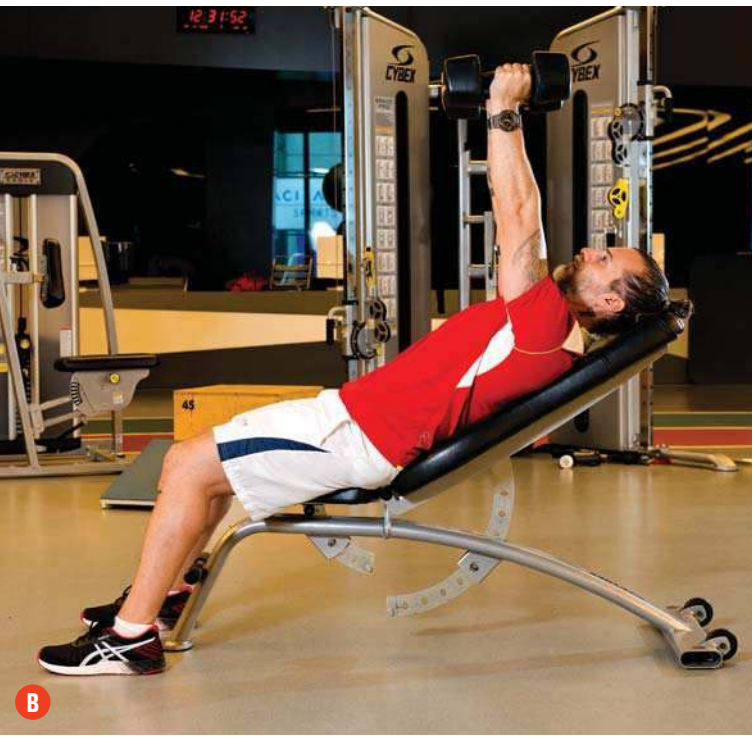


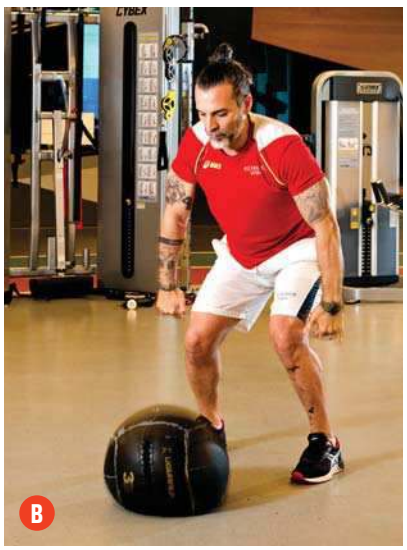
INCLINE ROW
3 TUR x 10-12 TEKRAR
Sehpanın açısını 45 dereceye ayarlayın. Her iki elinize de birer dambıl alarak sehpaya yüzüstü uzanın. Ağırlıkları kolunuzun uzunluğunda sarkıtın **(A).** Avuç içlerinizi çok az bir miktar içe doğru çevirin. Dirseklerinizi gövdenizden uzak tutarak ağırlıkları göğsünüzün yanlarına doğru çekin **(B).** Ağırlıkları 3 saniyede alçaltarak sırt ve biceps kaslarınızın yandığını hissedin. 12 tekrarlık ilk turu tamamladıktan sonra hiç dinlenmeden sıradaki harekete geçin.





DUMBBELL BENCH PRESS
3 TUR x 10-12 TEKRAR
Açısını 30 dereceye ayarladığınız sehpaya sırtüstü uzanın. Ağırlıkları göğsünüzün üzerinde tutarak dirseklerinizi vücudunuza yaklaştırın. Avuç içlerinizin birbirine dönük olmasını sağlayın **(A).** Ayaklarınızı zeminde tutarak ağırlıkları kollarınız düzleşinceye dek hızlı bir biçimde kaldırın. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın ve ağırlıkları 3 saniyede alçaltarak triceps kasınızı oyuna dâhil edin **(B).** Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra dinlenmeden önceki son hareketinize geçin.





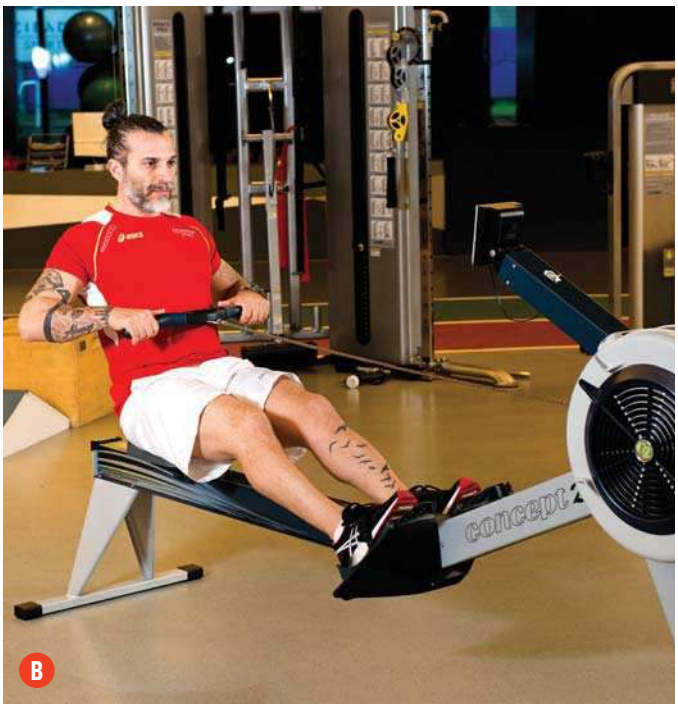
MEDICINE BALL SLAM
3 TUR x 10-12 TEKRAR
Vücudunuzdaki yağ miktarını azaltmak mutlaka işinize yarayacaktır. Sağlık topunu başınızın üstünde tutarak dizlerinizi hafifçe bükün. Kollarınızı uzatın **(A).** Bel hizanızdan öne doğru eğilerek topu ayaklarınızın önüne fırlatın **(B).** Ellerinizle topun rotasını takip ederek öne doğru düşmekten korunabilirsiniz. En az 10 tekrarın sonunda 45 saniye dinlenerek ikinci turunuza hazırlanın.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

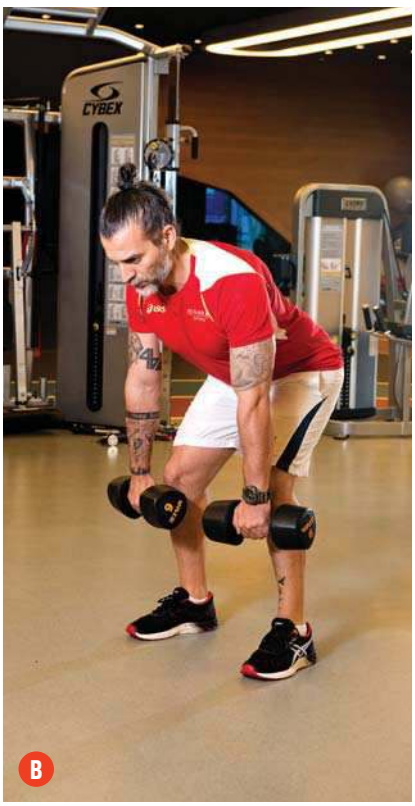
TAM DONANIM

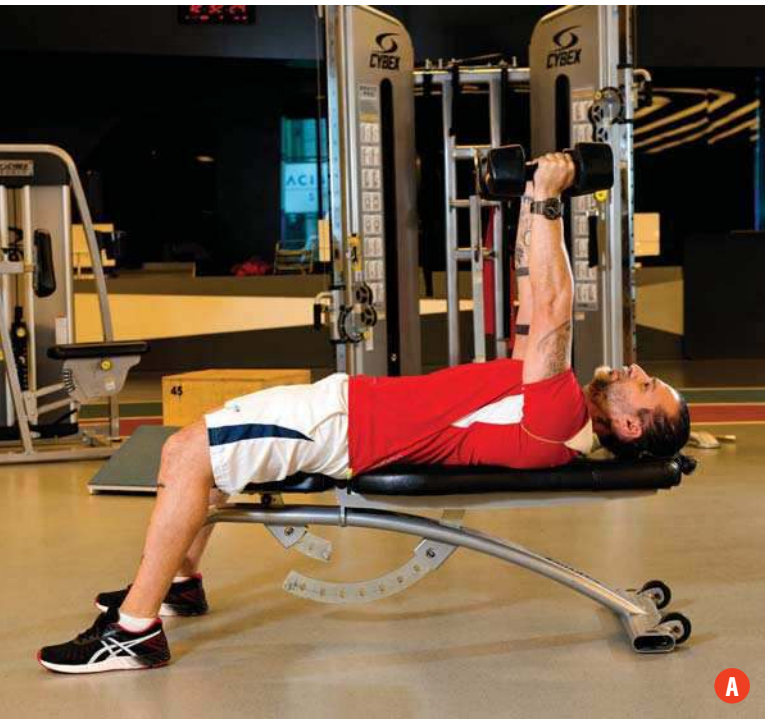
Birinci antrenman kuvvet bazlı bir hareketle başladı fakat ikinci antrenmanda iş sizi tüketecek kardiyo bazlı bir hareketle başlıyor. İlk harekette sadece yağ yakmakla kalmayacak, aynı zamanda biceps ve karın kaslarınızın da çalışmasını sağlayacaksınız. Öte yandan kardiyolarda harcadığınız kalori size gelişiminizi tetikleyen testosteron hormonu olarak geri dönecektir. Kaslarınız için endişelenmenize de gerek yok: Çalışmanın sonunda kollarınızın patlamasına neden olacak bir istasyon çalışması sizi bekliyor.

ROWING
7 TUR
Bu klasik kardiyo egzersizi yağ yangının kıvılcımını yakacak. Kürek makinasına oturarak tutacağı üstten tutuşla kavrayın. Dizlerinizi bükerek gövdenizi öne eğin **(A).** Bacaklarınızı düzleştirerek tutacağı kendinize doğru çekin **(B).** 30 saniye boyunca yüksek tempoda kürek çektikten sonra 30 saniye dinlenin. Bu bir turdur. İlk haftaya yedi turla başlayarak tur sayınızı her haftanın sonunda bir artırın.

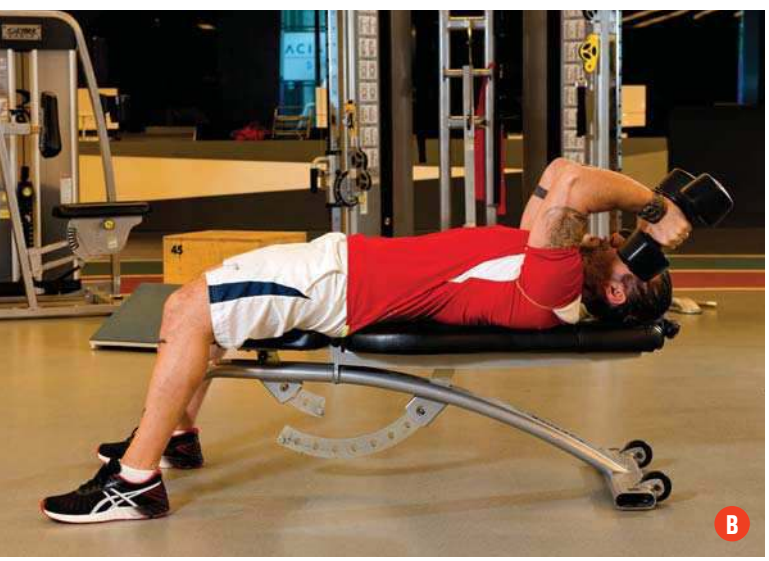


DUMBBELL ROMANIAN DEADLIFT
3 TUR x 10-12 TEKRAR
Karın kaslarınızı ortaya çıkarmanıza yardımcı olacak yüksek kalori yaktıran bir egzersiz arayışındaysanız, bacaklarınızı çalıştırabilirsiniz. Üstten tutuşla kavradığınız dambılları üst bacağınızın hizasında tutun. Dizlerinizi hafifçe bükün **(A).** Sırtınızı düz tutun ve kalçanızın yardımıyla öne doğru eğilin. Üç saniyelik bir sürede elleriniz diz seviyenizin altına inınceye dek alçalın **(B).** Bu şekilde bir an duraklayın, ardından kalçanızı sıkarak ayağa kalkın. 10-12 tekrarın sonunda hiç dinlenmeden skull crusher egzersizine geçin.





SKULL CRUSHER
3 TUR x 10 TEKRAR
Triceps kasınızı izole bir biçimde çalıştırarak kol hacminizi artırabilirsiniz. Her iki elinize birer dambıl alarak düz bir sehpaya sırtüstü uzanın. Ağırlıkları göğsünüzün hizasında tutarak avuç içlerinizin birbirine dönük olmasını sağlayın **(A).** Dirseklerinizi bükerek ağırlıkları 2 saniyede kulaklarınızın yanına indirin. Bunu yaparken üst kolunuzu zemine dikey tutun **(B).** Üst kolunuzu sabit tutarak başlangıç pozisyonuna dönün. En az 10 tekrarın ardından dinlenmeden son hareketinize geçin.



ZOTTMAN CURL
3 TUR x 10-12 TEKRAR
Şimdi triceps kaslarınızdaki yangının biceps kaslarınıza da sıçramasına yaltaklık edeceksiniz. Her iki elinize de birer dambıl alarak ayağa kalkın. Ağırlıkları vücudunuzun yanlarında tutarak avuç içlerinizin karşıya dönük olmasını sağlayın **(A).** Omuzlarınızı sabit tutarak ağırlıkları yukarıya doğru kaldırın. Bu esnada bileklerinizi de çevirerek hareketin tepe noktasında avuç içlerinizin zemine dönük olmasını sağlayın **(B).** Dambılları kontrollü bir şekilde alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün. Kollarınız şimdiden tükenmiş olsa da ikinci tura başlamadan önce sadece 45 saniyeniz var.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Her Zaman ve Her Yerde

Gerçek anlamda sahip olduğunuz tek şey olan vücudunuz, aynı zamanda neler olacağı kestirilemeyen curcunalı aylarda da fit kalabilmeniz için gerekli arabulucudur.

Antrenör: Ben Boudro

Şu an havalimanında olduğunuzu ya da hediye bakındığınızı farz edin. Hatta havalimanında hediye baktığınızı düşünün. Anlaşılan o ki bu ay sizin için hareketli geçecek ve spor salonuna gitmeye vaktiniz olmayacak. Şanslı olduğunuz konu ise birçok Amerikan Futbol Ligi (NFL) sporcusunu çalıştıran Xceleration Fitness antrenörü Ben Boudro tarafından hazırlanan ve sizi çakı gibi yapacak bu 25 dakikalık vücut ağırlığı antrenmanını yapabilecek olmanız. İstediğiniz yerde, rötar gibi durumlardaysa günde iki kere bile yapabileceğiniz bu antrenmanla vücudunuzdaki tüm kasları çalıştırabilir, metabolizmanızı ateşleyebilir, dengenizi ve koordinasyonunuzu artırabilirsiniz.

TALİMATLAR Antrenmanı haftada en az üç kez, optimum verimi alabilmek içinse altı kez yapın (antrenmanın sadece 25 dakika süreceğini unutmayın). Programa vakit bulamadığınız günlerde ise 10-15 dakika kadar koşmayı deneyin.

ISINMA

Antrenmana başlamadan önce iki dakikalık drill'lerle hamstring, kalça ve sırt kaslarınızı esnetip rahatlatın.

1. Pushup to Downward Dog

Ellerinizi omuzlarınızın hizasında zemine yerleştirerek şınav pozisyonu alın. Merkez bölgenizi sıkarak bir adet şınav çekin. Başlangıç pozisyonuna döndükten sonra belinizi bükerek kalçanızı yukarıya kaldırın (ihtiyaç halinde ayaklarınızı öne kaydırabilirsiniz). Bacaklarınızı düz tutarak hamstring kasınızın esnemesini sağlayın. Kollarınızı vücudunuzla aynı doğrultuda uzatın. Ardından tekrar şınav pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrardır. Hareketi 1 dakika boyunca yapın.

EB DİYOR Kİ:
"Tekrar sayılarına odaklanmayın. Zira ısınırken önemli olan şey rakamlar değildir. Her bir tekrarı kontrollü bir şekilde yaparak esnemeyi hissedin."

2. Spider-Man Lunge with Overhead Reach

Elleriniz omuzlarınızın hizasında olacak şekilde şınav pozisyonu alın. Sol bacağınızı düz tutun. Sağ ayağınızla öne doğru adım atarak sağ elinizin hemen dış tarafına yerleştirin. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından sağ elinizi yerden kaldırarak tavana doğru uzatabildiğiniz kadar uzatın. Hareketleri tersine doğru uygulayarak başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrardır. Hareketi her iki yöne doğru 30'ar saniye uygulayın.

ANTRENMAN

Bu istasyon çalışmasını iki tur yapın. İlk turda her bir egzersizi 40 saniye yapın, 20 saniye dinlenin, ardından bir 40 saniye daha yapın. 90 saniye dinlendikten sonra ikinci tura geçin. Bu turda ise hareketleri 30'ar saniye yapıp 15 saniye dinlendikten sonra bir 30 saniye daha yapın.

1. Around the World Pushup

Merkez bölgeniz sıkı bir şekilde şınav pozisyonu alın. Bir adet şınav çekin. Karın bölgenizi sıkarak sağ kolunuzu yerden kaldırın ve vücudunuzu da aynı yöne döndürerek elinizi tavana doğru uzatın. Gövdenizi aynı yöne doğru döndürmeye devam ederek göğsünüzü tavana çevirin (bunu yaparken ayaklarınızı da hareket ettirebilirsiniz). Ardından sağ elinizi zemine yerleştirin ve omuzlarınızdan ayak bileklerinize düz bir çizgi oluşturun. Hareketi tersine doğru uygulayarak şınav pozisyonuna geri dönün. Bu 1 tekrardır. Tarafları değiştirerek hareketi tekrar edin.

EB DİYOR Kİ:
"Göğsünüz tavana döndüğünde vücudunuzu düz tutabilmek için kalça kaslarınızı sıkın."

2. Superman Hold

Zemine yüzüstü uzanarak kollarınızı ve bacaklarınızı uzatın. Kalça kaslarınızı sıkarak ayaklarınızı ve üst bacaklarınızı yerden birkaç santim kaldırın. Ardından sırt kaslarınızı da sıkarak kollarınızı ve göğsünüzü de yerden kesin. Bu şekilde iki saniye durakladıktan sonra kollarınızı ve bacaklarınızı zemine indirin. Bu bir tekrardır.

EB DİYOR Kİ:
"Yalnızca bir hareket yapacak kadar vaktiniz varsa, o hareket Superman hold olmalı. Hareket sırt kaslarınızın orta bölümünü çalıştırarak postürünüzün düzelmesini sağlar."

FOTOĞRAFLAR: ALLIE HOLLOWAY

▸ KAS UZMANINIZ

Men's Health Fitness Danışmanı **Ebenezer Samuel,** birçok profesyonel sporcuyu ve olimpik atleti çalıştırıyor. Bu program vesilesiyle kendisinin maharetlerini iyice görebilirsiniz.

3. Lateral Bound to Pushup

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dizlerinizi hafifçe bükün. Hızlı bir şekilde solunuza doğru sıçrayın ve sol ayağınızın üzerine iniş yapın. Çabucak toparlanarak sağınıza doğru sıçrayın ve sağ ayağınızın üzerine inin. İki tarafa doğru 5'er kez sıçradıktan hemen sonra 5 adet şınav çekin. Ayağa kalkın ve süreniz dolana dek aynı hareket kalıbıyla devam edin.

4. High-Knee Run

Ayağa kalkın ve dizlerinizi hafifçe bükün. Bacaklarınızı omuz genişliğinde açarak kollarınızı serbest bırakın. Olduğunuz yerde koşmaya başlayarak dizlerinizi mümkün olduğunca yukarıya çekin. Her bir adımda ayaklarınızı üst bacaklarınızın zemine paralelliğini aşacak şekilde kaldırın.

▸ EB DİYOR Kİ:

"Hareketin salt alt vücut egzersizi olduğunu düşünmeyin. Koşarken mutlaka kollarınızı da savurun. Bu sayede dizlerinizi de daha yükseğe kaldırırsınız."

5. Knee Tuck

Zemine sırtüstü yatarak belinizi yere yaslayın. Omuzlarınızı hafifçe yerden kaldırarak ellerinizden destek alın. Bacaklarınızı düz tutun ve üst bacaklarınızı yerden birkaç santim kaldırın. Bu sizin başlangıç pozisyonunuz. Şimdi üst bacaklarınızı göğsünüze doğru çekin. Bunu yaparken dizlerinizi bükerek karın kaslarınızı sıkın. Başlangıç pozisyonuna dönerek ilk tekrarınızı tamamlayın.

6. Burpee Broad Jump

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Squat yaparak ellerinizi zemine yerleştirin. Ayaklarınızı geriye doğru savurarak plank pozisyonu alın. Göğsünüzü şınav çeker gibi zemine yaklaştırın. Hareketleri tersine doğru uygulayarak ayağa kalkın. Ardından ileriye doğru sıçrayın. Hareketi başa sararak tekrar edin.

BİTİRİCİ EGZERSİZ

Zamanlayıcınızı üç dakikaya ayarlayarak bir pushup ve bir Russian twist yapın. Ardından hareketleri ikişer kez tekrar edin. Tekrarlarınızı zaman dolana dek artırmaya devam edin ve ihtiyacınız kadar dinlenin.

1. Pushup

Şınav pozisyonu alın. Dirseklerinizi bükerek göğsünüzü zemine yaklaştırın. Bu pozisyonda bir an duraklayın, ardından kollarınızı düzleştirerek başlangıç pozisyonuna dönün. Tekrarları yaparken merkez bölgenizi sıkı ve dirseklerinizi vücudunuza yakın tutmaya özen gösterin.

▸ EB DİYOR Kİ:

"Pushup egzersizi yanlış formda yapılmaya elverişli bir harekettir. Bunun önüne geçmek için tekrarlarınızı sesli bir şekilde sayın."

2. Russian Twist

Zemine sırtüstü yatarak dizlerinizi bükün. Ayaklarınızı yerden birkaç santim kaldırın. Ardından karın kaslarınızı sıkarak gövdenizin yerden 30 santim kadar yükselmesini sağlayın. Ellerinizi birbirine kenetleyerek göğsünüzün üzerinde tutun. Bu sizin başlangıç pozisyonunuz. Bacaklarınızı mümkün olduğunca sabit tutarak gövdenizi sağa çevirin. Ellerinizle kalçanızın sağ tarafına dokunduktan sonra aynı hareketi solunuza doğru tekrar edin. Bu bir tekrardır.

Hızlandırılmış Göğüs Programı

İnatçı göğüs kaslarınızı sadece 15 dakika içinde hizaya getirmek isterseniz üst vücudunuzu ateşleyecek bu programla ipleri elinize alabilirsiniz.

TALİMATLAR

EMOM (Every Minute On the Minute) prensibiyle yapacağınız bu çalışmada 15 dakika boyunca kendinizi mümkün olduğunca zorlayın. İlk dakikanızda 5 tekrar incline press yapın. İkinci dakikanız başladığında 10 dumbbell floor press, üçüncü dakikanızda ise 15 bench dips yapın. Bu sıralamayı toplamda 5 kez tekrar edin.

01 ACELECİ OLMA

Sehpanın açısını 45 dereceye ayarlayın. Kollarınızı uzatarak ağırlıkları göğsünüzün hizasında yukarıya kaldırın. Ağırlıkları yavaş bir tempoyla (5 saniye sürecek şekilde) alçaltın. Bu pozisyonda bir an durakladıktan sonra ağırlıkları yukarıya kaldırın ve göğüs kaslarınızı sıkıştırın. Tekrar sayınızı tamamladığınızda ilk dakikanız dolana kadar dinlenin. Buna ihtiyacınız olacak.

02 PATLAMAYA ZEMİN HAZIRLA

Incline press yaptığınız ağırlıklarla yere uzanın. Dirseklerinizi zemine yerleştirerek üst kollarınızın gövdenizle 90 derecelik bir açı oluşturmasını sağlayın. Ağırlıkları mümkün olduğunca hızlı bir şekilde yukarıya itin. Ardından dambılları üç saniyelik bir sürede alçaltın. Egzersizin hareket açıklığının düşük olması, sonlara doğru zorlaşacak olan antrenmanı bitirmenize yardımcı olacak.

02

03

En İyi Bitiriciler

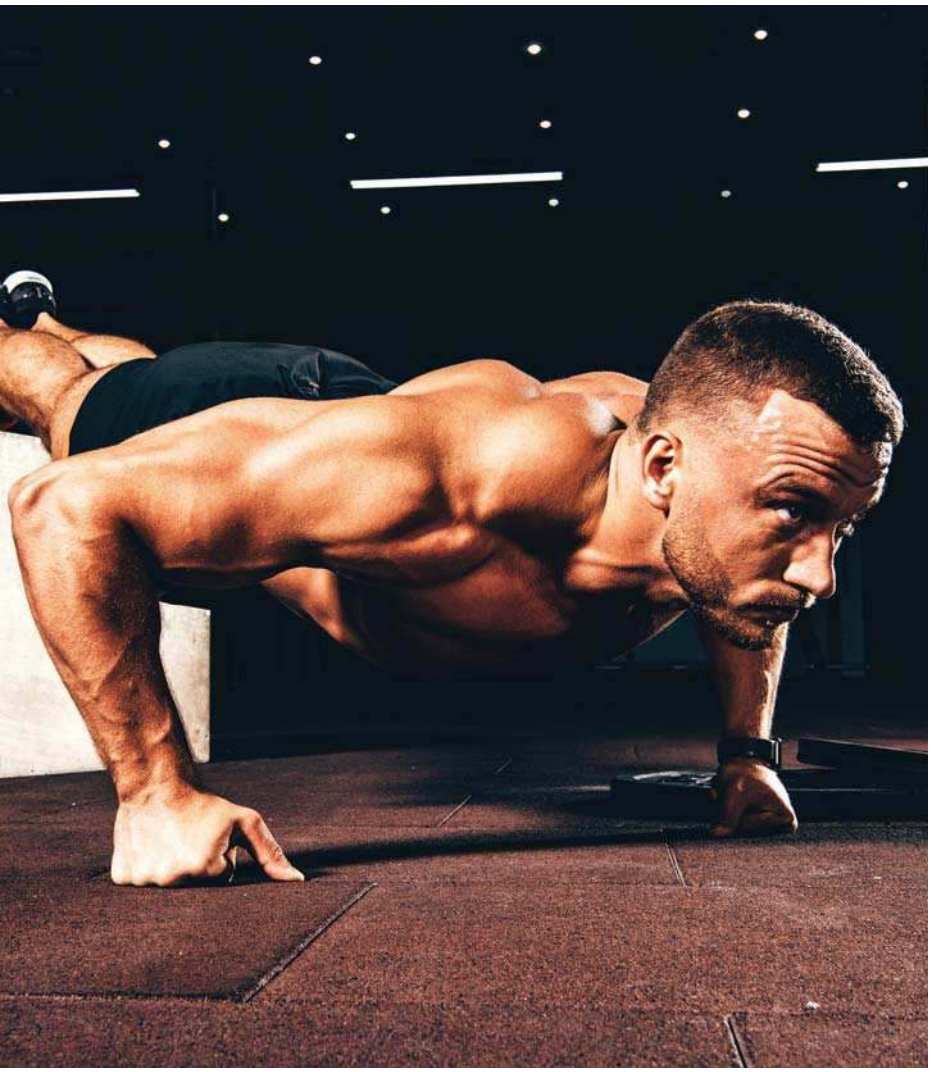
Tekrarlar basit geldiyse bir sonraki antrenmanınızda ağırlığı biraz daha artırarak performansınızı bizimle paylaşın.

#MHFinisher

03
ATEŞE VER

Şimdi sehpanızla tekrar buluşarak göğüs ve triceps kaslarınızı ateşleme zamanı. Bu egzersizi 15 tekrar şeklinde yapacağınız için hızlı olun fakat tekrarların bütünlüğünü bozmayın. Ellerinizi sehpaya yerleştirerek vücudunuzu uzatın. Kollarınızı kilitleyerek sabit tutun. Dirseklerinizi bükerek alçalın ve üst kolunuzun zemine paralel olmasını sağlayın. Bir sonraki dakikaya incline press'le başlayarak antrenmana devam edin.

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER



Odanı Box'a Dönüştür

Minimum ekipmanla evinizde uygulayabileceğiniz 12 farklı WOD'la bahanelerden arınarak fonksiyonel kuvvetinizi artırabilirsiniz.

Derleyen: Uğur Mutlu

CrossFit müritleri yaptıkları yoğun antrenmanlarla bilinseler de bu durum onların her gün spor salonuna gidebilecekleri anlamına gelmiyor. Ne dediğimizi tam olarak anlayamadıysanız endişelenmeyin, konuyu sizin için biraz açalım. CrossFitçiler için günün antrenmanı anlamına gelen WOD (Workout of the Day), tamamlamanız gereken fiziksel mücadelelere yönelik bir talimat dizisidir.

WOD'larla cebelleşirken çoğu zaman halter, kettlebell, halat gibi birçok ekipman kullanmanız gerekir. Zira CrossFit programları daha çok clean, press ve snatch gibi olimpik kaldırma egzersizlerini temel alır. Fakat diğer bir yandan esas olan fiziksel mücadele, ekipmanlara olan ihtiyacı geri planda bırakır.

Box'a gidemediğiniz durumlarda ağırlık plakalarına ve halterlere ihtiyaç duymayacağınız bu 12 WOD, antrenman eksikliğinizi kapatmak adına işe yarayabileceği gibi, bu spora yeni ilgi duymaya başlayanlar için herhangi bir box'a kaydolmadan önce CrossFit'in antrenman stilleri hakkında fikir verebilir. Bazı WOD'larda atlama ipi ve pull-up barı gibi basit ekipmanlara ihtiyaç duyacak olsanız da programların çoğunda ihtiyacınız olan yegâne varlık vücut ağırlığınız. Son olarak, CrossFit'i ilk defa deniyorsanız, belirtilen tekrar ve süreleri kendinize göre ayarlamaktan çekinmeyin.

ANTRENMAN

01\ Walls to Knees

Antrenmanı 20 dakika boyunca AMRAP (mümkün olduğunca çok tur) şeklinde uygulayın.

- **10 strict knees-to-elbows**
- **3 wall walks**

Kronometrenizi 20 dakikaya ayarlayın. Çalışmayı zamanınız dolana kadar tekrar edin. Çok fazla tur tekrarı yapamıyorsanız süreyi 15 dakikaya düşürerek 10 hanging knee raise ve bear crawl (15 metre) yapabilirsiniz.

Adidas Elite Grip Trainer Door Gym

Bu WOD'u yapabilmek için kapı barfiksine ihtiyacınız olacak. Sizin için seçtiğimiz Adidas Elite Grip Trainer Door Gym'i evinizin birçok köşesinde rahatlıkla kullanabilirsiniz. 385 TL, e-finspor.com

02\ Lunge Ball Burner

Bu çalışmayı zamana karşı yapın.

- **100 metre walking lunge**
- **100 push-up**
- **100 medicine-ball clean**
- **100 pull-up**
- **100 metre walking lunge**

Kronometrenizi başlatın ve istasyon çalışmasını doğru formda tamamlayın. CrossFit.com camiasına göre çalışmayı 30 dakika dolmadan önce tamamlamaya çabalamanız gerekiyor.

Nike Strength Sağlık Topu - 4,5 Kg

Sağlık topunuzun ağırlığını kendi seviyenize göre seçin ve fırlatmaya başlayın.
150 TL, uzayspor.com

03\ Burpee Sprint Maxout
5 x 2 dakika

- **10 burpee**
- **200 metre sprint**
- **Burpee (maksimum tekrar)**

Hareketleri yaparken her şeyinizi verin ve tur aralarında üç dakika dinlenin.

04\ 2 Minute Burpee Burnout
5 x 2 dakika

- **10 burpee**
- **200 metre sprint**
- **Burpee (maksimum tekrar)**

Hareketleri hiç durmadan yapmanız gerekmiyor. Tur aralarında yine üç dakika dinlenebilirsiniz.

05\ Burpee-Bodyweight Squat Duo
Antrenmanı 20 dakika boyunca AMRAP (mümkün olduğunca çok tur) şeklinde uygulayın.

- **25 burpee**
- **15 body-weight squat**

06\ PPSR
Antrenmanı 20 dakika boyunca AMRAP (mümkün olduğunca çok tur) şeklinde uygulayın.

- **10 chest-to-bar pull-up**
- **15 push-up**
- **20 single-leg squat (her tekrarda bacağınızı değiştirin)**

Her üç tur sonunda 400 metre koşun.

07\ Cindy
Antrenmanı 20 dakika boyunca AMRAP (mümkün olduğunca çok tur) şeklinde uygulayın.

- **5 pull-up**
- **10 push-up**
- **15 squat**

Zamanlayıcınızı 20 dakikaya ayarlayın. Süreniz dolana kadar mümkün olduğunca fazla tur atmaya çalışın.

08\ Chelsea
Antrenmanı yaparken her 60 saniyenin başında bir sonraki tura başlayacağınız EMOM (Every Minute On the Minute) yöntemini uygulayın. 30 dakika dolana kadar bu şekilde devam edin.

- **5 pull-up**
- **10 push-up**
- **15 squat**

Dakika başlarında çalışmaya başlayıp bir sonraki 60 saniyeye dek dinlenebildiğiniz EMOM yöntemi, CrossFit'e yeni başlayanlar için zorlayıcı olabilir. Hareketleri yapmak gitgide zorlaşacağı için çalışmanın sonlarına doğru dinlenme süreniz bir saniyeye kadar düşebilir.

Bu nedenle çalışmayı zamana karşı da yapabilir ve kendi temponuzda çalışarak sürenin sonunda kaç tur çıkarabildiğinizi sayabilirsiniz.

09\ Annie
Çalışmayı tekrar sayınızı her turun sonunda 10 tekrar düşürerek 50-40-30-20-10 tekrar şeklinde yapın.

- **Double-under**
- **Situp**

Bildiğiniz üzere double under hareketini yapabilmek için atlama ipine ihtiyacınız var. CrossFit standartlarına göre situp yapabilmek için de ayaklarınızın topuklarını birleştirin ve ellerinizi başınızın arkasında birleştirin.

10\ Angie
Çalışmayı zamana karşı yapın.

- **100 pull-up**
- **100 push-up**
- **100 situp**
- **100 squat**

100 sayısı gözünüzü korkutuyorsa pull-up ve push-up egzersizlerini 60 tekrara düşürebilirsiniz. WODcalculator.com'a göre antrenmanı 20 dakikada bitirmeye çalışmanız gerekiyor.

11\ Candy
Zamana karşı 5 tur

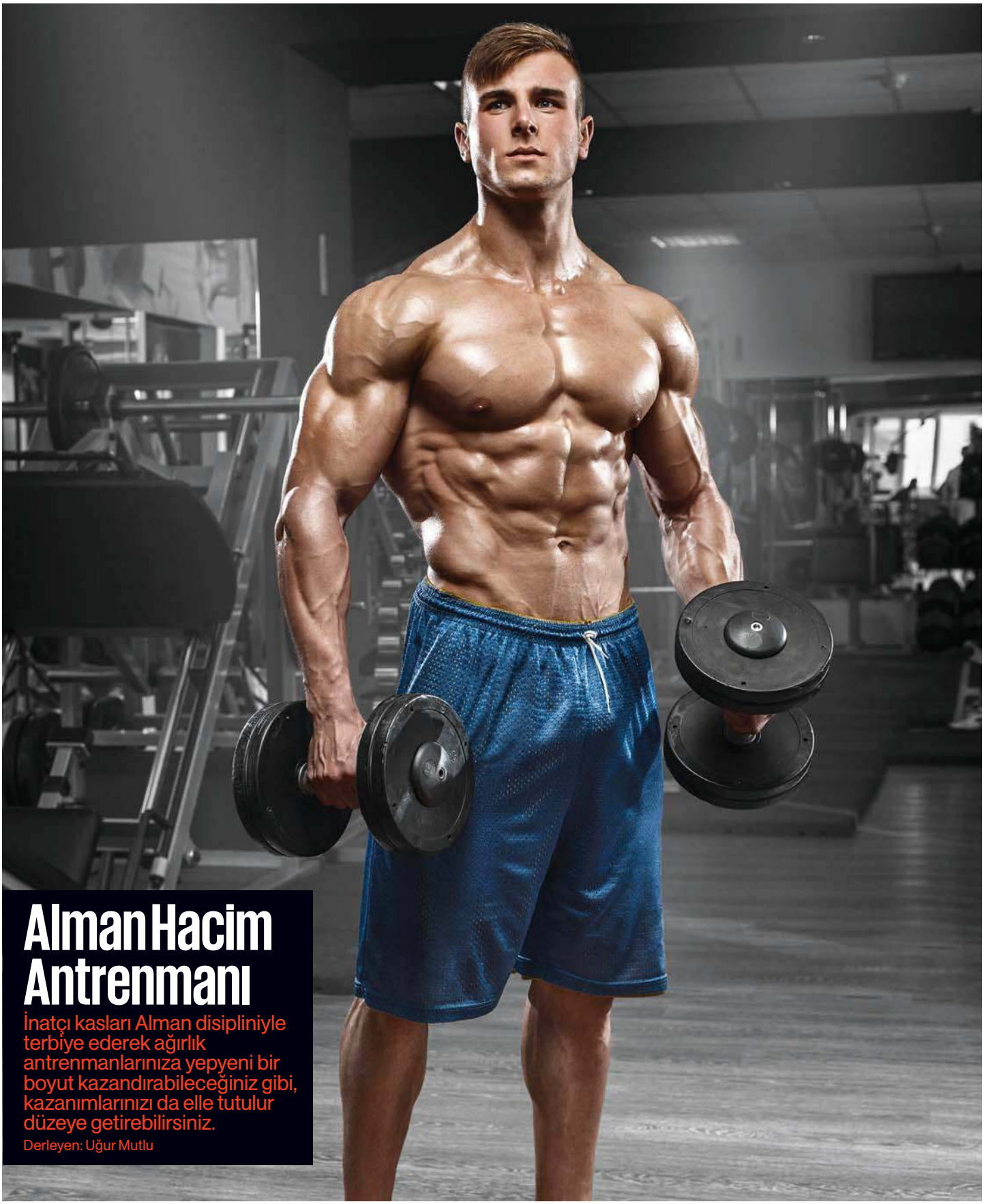
- **20 pull-up**
- **40 push-up**
- **60 squat**

Kronometreyi başlatarak 5 turu tamamlayın. WODcalculator.com'a göre bu sporda yeniyseniz hedef süreniz 30 dakika olmalı.

12\ Murph
Bu çalışmayı zamana karşı yapın.

- **1,6 km koşu**
- **100 pull-up**
- **200 push-up**
- **300 squat**
- **1,6 km koşu**

Antrenmanı ağırlık yeleğiyle yaparak fiziksel kapasitenizin sınırlarını zorlayabilirsiniz.



Alman Hacim Antrenmanı

İnatçı kasları Alman disipliniyle terbiye ederek ağırlık antrenmanlarınıza yepyeni bir boyut kazandırabileceğiniz gibi, kazanımlarınızı da elle tutulur düzeye getirebilirsiniz.

Derleyen: Uğur Mutlu

Zamanı 1970'li yıllara geri döndürdüğümüzde, Almanya ulusal halter takımının bazı haltercilerin kütlesini artırmak için kendine has bir sistem geliştirdiğini görürüz. Sporcular bu sistemden sonuç almak adına yoğun, sert ve farklı dinlenme modelleriyle çalışıyordu.

1990'lı yıllara geldiğimizdeyse Kanadalı kuvvet antrenörü Charles Poliquin, programı benimseyerek German Volume Training (Alman Hacim Antrenmanı) adı altında popülerleştirdi. Programın ismi gözünüzü korkutabilir. Nispeten haklısınız da. Zira kuvvet antrenmanları arasında daha zorlayıcı ve tüketici başka bir yöntem yok. Fakat bu antrenman metodunu denemek için cesaret gösterirseniz, çektiğiniz çilenin elde ettiğiniz kazanımlara değdiğini de anlayacaksınız. Keza Alman disiplini her zaman sonuç verir.

NASIL YAPILIR?

Alman hacim antrenmanlarının ayırt edici özelliği 10 tekrar ve 10 setlik çalışma şemasıdır. İşin zorlayıcı kısmı ise dinlenme sürelerinizin kısa olması. Squat ve bench press gibi temel egzersizleri yapıyorsanız, set aralarında 60 saniye dinlenmeniz gerekiyor. İki farklı egzersizi dönüşümlü olarak yaptığınızdaysa bu süre 90-120 saniye arasında seyrediyor. Ryan Reynolds gibi süper kahramanları canlandıran aktörleri çalıştırmasıyla bilinen New Yorklu antrenör Don Saladino, "Setlerin şiddeti ve dinlenme sürelerinin kısa olması nedeniyle çalışma yoğunluğunuz da azalmaya mahkumdur," diyor.

20 tekrar yapabileceğiniz bir ağırlık seçerek (aşağı yukarı maksimum tekrar değerinizin yüzde 60'ı kadar) 10 tekrar yapın. İlk setlerde ağırlık sizin için hafif gibi gözükse de yorulmaya başladıkça zorlanabilir ve 5'inci ya da 6'ıncı setin sonunda 10 tekrarı tamamlayamayacak hâle gelebilirsiniz. Bu gayet normal. Setleri daha fazla kaldırmayacak hâle gelene kadar yapmaktan sakınmanızı söyleyen Saladino, "Bununla birlikte ağırlığı düşürmeyi de aklınızdan geçirmeyin," diyor.

Sinir sisteminiz bu sisteme uyum sağlamaya başladığında tekrar sayınızı da son birkaç sette artırabilirsiniz. Sadece 10 tekrar yapmayı deneyin ve her bir setin sonunda çıkardığınız tekrar sayısını not alın. 10 sette de 10 tekrar yapabildiğinizi gördükten sonra gelecek antrenmanınızdaki ağırlığı yüzde 5 oranında artırın.

TEMPO İŞKENCESİ

İşleri biraz zorlaştırmak için egzersizleri belirli bir tempoda yapmaya çalışın. Squat, deadlift ve chinup gibi geniş hareket açıklığına sahip hareketleri 4-0-2-0 temposuyla yapın. Yani hareketin eksantrik evresinde (alçalma) 4 saniye, alt evresinde 0 saniye, konsantrik evresinde 2 saniye ve tepe noktasında ise 0 saniye harcayın. Leg curl ve cable row gibi düşük hareket açıklığına sahip egzersizlerdeyse 3-0-2-0 temposunu benimseyin.

10x10 sisteminde vücudunuzun her bir bölümü için tek bir egzersiz belirleyin ve tek bir antrenmanda en fazla iki egzersiz yapın. Bununla birlikte diğer kas gruplarınızı çalıştıracağınız 2-3 yan egzersiz seçebilir ya da antrenmanınıza 10x10 sistemiyle çalıştırdığınız kas grubuna etki eden bir egzersizi 10-12 tekrardan 3 set şeklinde yapabilirsiniz.

Alman hacim antrenmanlarında da kaslarınız iyileşmeye ihtiyaç duyacağı için, çalıştırdığınız bölgeleri bir kez daha çalıştırmadan önce 4 ya da 5 gün kadar dinlendirin. Antrenman programınızı aşağıdaki tabloya uyarak oluşturabilirsiniz.

PAZARTESİ: Göğüs ve sırt
SALI: Bacak ve karın
ÇARŞAMBA: Dinlenme
PERŞEMBE: Kollar ve omuz
CUMA: Dinleme
CUMARTESİ: Sil baştan

ALMAN USULÜ ANTRENMAN

Antrenmanlarınızı örnek tablodaki gibi bölmeniz gerekiyor. Diğer tabirle bir haftada üç farklı çalışma ve beş antrenman yapmalısınız. A ve B ile işaretlenen egzersizlerin setlerini dönüşümlü olarak yapın. Yani A egzersizini bir set yaptıktan sonra dinlenin ve B egzersi-

zini yapın. Tekrar dinlendikten sonra A hareketine dönün ve her iki hareketin de setleri tükenene kadar devam edin. Geriye kalan egzersizleriyse klasik yöntemle çalışın ve setleri art arda tamamlayın.

10x10 sistemiyle çalışacağınız egzersizlerde 20 tekrar çıkarabileceğiniz bir ağırlık seçin ve 10 tekrarı doğru formda tamamlayamayacak hâle gelseniz bile 10 set boyunca aynı ağırlıkla çalışın. Hiçbir seti tükenene kadar yapmayın ve hareketi yalnızca 1 tekrar daha yapabilecek haliniz kalınca bırakın. Zaman geçtikçe tüm setlerin tekrar sayısını tamamlayacak ve ağırlığı yüzde 5 oranında artırabilecek hâle geleceksiniz. Bu antrenman programını 4 hafta boyunca uygulayabilirsiniz.

GÜN 1

1A DUMBBELL BENCH PRESS

SET: 10
TEKRAR: 10
TEMPO: 4-0-2-0
DİNLENME: 90 saniye

Düz bir sehpaya uzanın. Her iki elinize de birer dambıl alın. Dambılları omuz hizanızda tutun. Daha sonra ağırlıkları göğsünüzün hizasında yukarıya kaldırın. Ardından kontrollü bir şekilde göğsünüze doğru indirin.

1B LAT PULLDOWN

SET: 10
TEKRAR: 10
TEMPO: 4-0-2-0
DİNLENME: 90 saniye

Pulldown makinasına oturarak dizlerinizi ekipmanın minderlerine sabitleyin. Kollarınızı omuz genişliğinde açarak barı üstten tutuşla kavrayın. Barı köprücük kemiğinize doğru çekin. Ardından ağırlığı kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna götürün.

2A INCLINE DUMBBELL FLY

SET: 3
TEKRAR: 10-12
TEMPO: 3-0-2-0
DİNLENME: 60 saniye

Sehpanın açısını 45 dereceye ayarlayın. Her iki elinize de birer dambıl alarak sehpaya uzanın. Avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde tuttuğunuz dambılları omuz hizanızdan başınızın üzerine doğru kaldırın. Ardından dirseklerinizi hafifçe bükerek kollarınızı yavaş bir biçimde yana doğru açın. Ağırlıkları göğsünüzde gerginlik hissi duyuncaya dek alçaltın. Ağırlıkları tıpkı birine sarılıyormuşsunuz gibi tekrar yukarıya kaldırın. Bu 1 tekrardır.

2B FACE PULL

SET: 3
TEKRAR: 10-12
TEMPO: 3-0-2-0
DİNLENME: 60 saniye

Halat tutacağını kablo istasyonunun en üst makarasına bağlayın. Ellerinizle halatı her iki ucundan kavrayarak avuç içlerinizi birbirine dönük tutun. Kabloda gerginlik oluşturabilmek için geriye doğru bir adım atın. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırarak tutacağı alnınıza doğru çekin. Avuç içlerinizin kulağınızın hizasına gelmesini ve sırtınızın üst kısmının tamamen kasılmasını sağlayın.

GÜN 2

1 SQUAT

SET: 10
TEKRAR: 10
TEMPO: 4-0-2-0
DİNLENME: 60 saniye

Kollarınızı rahat hissedebileceğiniz kadar açarak squat halterini kavrayın. Squat istasyonuna girerek omuz başlarınızı birleştirin ve aşağı indirin. Halterin altında bir takoz gibi durarak halterin trapezlerinizin ve omuzlarınızın üzerinde olmasını sağlayın. Halteri istasyondan alarak geriye doğru bir adım atın. Bacaklarınızı omuz genişliğinde açarak ayak parmaklarınızı hafifçe dışa dönük tutun. Ayaklarınızı mümkün olduğunca sabit tutarak her iki bacağınızla da altınızdaki çimleri ezip bükmeye çalıştığınızı düşünün. Böylelikle kalçanızın kasıldığını ve ayağınızdaki kemerleri hissedebilirsiniz. Karnınızı derin bir nefesle doldurarak kalçanızı geriye doğru götürün. Ardından dizlerinizi bükerek alçalın. Alçalırken dizlerinizi yana doğru açın. Başınızı ve omurganızı dik, pelvik bölgenizi ise uygun hizada tutarak alçalabildiğiniz kadar alçalın. Kalçanızı kullanarak ayağa kalkın.

2 LEG CURL
SET: 3
TEKRAR: 10-12
TEMPO: 3-0-2-0
DİNLENME: 60 saniye

Leg curl sehpasına uzanarak dizlerinizi makinanın dönüş eksenine hizalayın. Ayak bileklerinizi makinanın minderlerine yaslayın. Hamstring kasınız tamamen kasılıncaya dek ağırlığı kaldırın. Ardından bacaklarınızı uzatarak başlangıç pozisyonuna dönün.

3 STANDING CALF RAISE
SET: 3
TEKRAR: 10-12
TEMPO: 3-0-2-0
DİNLENME: 60 saniye

Hareketi yapmak için calf raise makinasını tercih edebileceğiniz gibi step tahtası ya da takoz da kullanabilirsiniz. Bir elinize dambıl alarak diğer elinizle kendinizi destekleyebileceğiniz bir yeri tutun. Kalf kaslarınız gerilinceye dek topuklarınızı zemine doğru yaklaştırın. Ayağınızın ön tarafıyla üzerinde durduğunuz platforma baskı uygulayarak kalf kasınızı kasın ve topuklarınızı mümkün olduğunca kaldırın. Tüm tekrarlarda kontrollü bir şekilde alçalmaya çalışın.

4 PLANK
SET: 3
TEKRAR: 60 saniye boyunca tutun
DİNLENME: 60 saniye

Şınav pozisyonu aldıktan sonra dirseklerinizi bükerek ön kollarınızı zemine yerleştirin. Vücudunuzla kaburgalarınız düşük ve kuyruk sokumunuz daha da alçak olacak şekilde düz bir çizgi oluşturun. Tahmin edeceğiniz şekilde plank egzersizinde herhangi bir tempo benimsemenize gerek yok.

GÜN
3

1A CLOSE GRIP BENCH PRESS
SET: 10
TEKRAR: 10
TEMPO: 3-0-2-0
DİNLENME: 60 saniye

Sırtınızı gergin tutarak kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın. Halteri, kollarınızı omuz genişliğinde açarak kavrayın. Derin bir nefes alın, kalça kaslarınızı sıkın ve ağırlığı göğüs kemiğinize doğru indirin. Dirseklerinizi 45 derecelik açıyla bükün. Halter vücudunuza değdiğinde aynı anda ellerinizle halteri ve ayaklarınızla zemini itin.

1B BARBELL CURL
SET: 10
TEKRAR: 10
TEMPO: 3-0-2-0
DİNLENME: 60 saniye

Kollarınızı omuz genişliğinde açarak halteri kasıklarınızın önünde tutun. Ayaklarınızı da omuz genişliğinde açarak dizlerinizi hafifçe bükün. Gövdenizi sabit tutarak halteri biceps kasınız tamamen kasılana dek kaldırın. Sonrasında ağırlığı kontrollü bir şekilde alçaltın.

2 LATERAL RAISE
SET: 3
TEKRAR: 10-12
TEMPO: 3-0-2-0
DİNLENME: 60 saniye

Her iki elinize de birer dambıl alarak ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Dirseklerinizi düz tutarak kollarınızı 90 derecelik açıyla yanlara açın. Ağırlıkları alçaltarak ilk tekrarınızı tamamlayın.

3 CHEST SUPPORTED REVERSE FLY
SET: 3
TEKRAR: 10-12
TEMPO: 3-0-2-0
DİNLENME: 60 saniye

Açısını 45 dereceye ayarladığınız sehpaya yüzüstü uzanın. Her iki elinize de birer dambıl alarak kollarınızı düz tutun. Şimdi kollarınızı 90 derecelik açıyla yanlara açın. Ağırlığı kaldırdığınızda kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırarak sıkıştırın. Dambılları alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün.

Yeni Süper Gıda: Brezilya Cevizi

Havadaki toksinler, sigara, alkol, içinde ne olduğunu gerçekten bilmediğimiz yiyecekler ve stres, günlük yaşamımızın artık kanıksadığımız bir parçası hâline geldi ve uzun vadede sağlığımızın yokuş aşağı yol almasına sebep oluyor. Peki, bütün bu faktörlerin vücudumuzda yarattığı tahribatla savaşabilecek bir kurtarıcının olduğunu söylesek?

BREZİLYA CEVİZİ (Brazil nut), Amazon bölgesine has, 40 metrenin üzerinde uzunluğa sahip, iki metre çapındaki ağaçlarda, özellikle Bolivya ve Peru'da yetişiyor (neden Brezilya diye adlandırıldığını biz de bilmiyoruz). Bu ağaçlar ortalama 500 yıl kadar canlı kalıyor. Tüm dünyada bilinirliği artarken ülkemizde yeni tanınan Brezilya cevizinin faydaları, onu tüm doğal ürünlerden ve kuruyemişlerden ayrıştırıyor.

İyi bir protein kaynağı olmasının yanı sıra kuruyemişler arasında en düşük karbonhidrat oranına sahip olan Brezilya cevizi, bu özelliği sayesinde sporcular tarafından da özellikle tercih ediliyor. Fakat Brezilya cevizini bu kadar özel kılan şey yüksek protein veya düşük karbonhidrat oranı değil, içerdiği yüksek miktarda selenyum. Ayrıca, Brezilya cevizi biyolojik olarak kullanılabilen selenyumun en yoğun miktarda bulunduğu tek yiyecek kaynağı. Üç adet ceviz, vücudun günlük tavsiye edilen selenyum miktarını karşılamaya yetiyor. Peki, selenyum vücuda nasıl etki ediyor?

TİROİT DÜZENLEYİCİ

Ülkemizde yaygın olarak görülen tiroit rahatsızlıklarının temel kaynağı selenyum eksikliğidir. Brezilya cevizi, tiroit dengesizliği yaşayanlar ve Hashimoto hastaları için, ilaç takviyesiyle alacakları selenyumu yeterli miktarda almalarını sağlayacak tek doğal alternatif besindir. Selenyum aktif olmayan T4'ü (tiroit hormonu) aktif T3 formuna çevirerek tiroit fonksiyonlarının düzelmesine yardımcı olur.

TESTOSTERON ARTIRICI

Kahraman selenyum aynı zamanda erkeklerde testosteron seviyesiyle beraber sperm yoğunluğunu, kalitesini ve hareketliliğini de artırıyor. Brezilya cevizinin içeriğindeki L-arjinin, sertleşme bozukluğu tedavisinde etkili bir rol oynuyor ve üreme organına giden kan akışını düzenliyor.

KANSERE KARŞI

Son yıllarda yapılan araştırmalar, selenyumun kanser ve koroner kalp rahatsızlığı gibi pek çok kronik hastalığın önlenebilmesinde önemli bir rolü olduğunu ortaya koyuyor. Selenyum sayesinde aktive olan enzimatik antioksidan glutatyon, tüm vücuttaki kansere eğilimi olan serbest radikalleri ortadan kaldırıyor. Arizona Üniversitesi'nden bilim insanları, selenyumun erkeklerde kolon kanserini önleyebileceğini buldu. Aynı zamanda, bakteriyel ve viral enfeksiyonlara karşı bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

CİLDE FAYDALI

Brezilya cevizinde bulunan selenyum, omega-3 yağ asitleri ve C ve E vitaminleri cilde sağlıklı bir ışıltı kazandırır, cildin esnekliğini artırarak erken yaşlanmasını önler. Brezilya cevizi yağı cilt kuruluğunu önlemek için etkili ve yumuşacık bir yöntem sunar.

ANTİENFLAMATUAR DESTEK

İçeriğindeki yüksek selenyum ve elajik asit, bu cevizi iyi bir antienflamatuar yiyeceğe dönüştürüyor. Elajik asit güçlü nörolojik koruma özellikleriyle de biliniyor. Ayrıca, Brezilya cevizinin içindeki çinko enflamasyonu azaltıyor ve toksinlerin dışarı atılmasına yardımcı oluyor.

MODUNUZU DÜZENLEYİCİ

Biological Psychiatry'de alıntılanan bir araştırmaya göre, düşük selenyum düzeyi anksiyete, stres ve yorgunlukla ilişkilendiriliyor. Ceviz tüketimi modunuzu, iştahınızı ve uyku düzeninizi kontrol eden serotonin metabolizmasını hızlandırıyor.

SAÇ GÜÇLENDİRİCİ

Brezilya cevizinde bulunan L-arjinin, parlak ve gür saçların çıkmasını tetiklediği için erkek tipi kelliği önlemek için kullanılıyor. Bununla birlikte omega-3, E vitamini ve selenyum, saçların parlak, sağlıklı ve kırılmalara karşı daha dayanıklı olmasında rol alıyor.

KEMİK SAĞLIĞINA YARDIMCI

Brezilya cevizinin bakır içeriği, kemiklerin mineral yoğunluğunun artmasına ve kemik dokularının oluşmasına yardımcı oluyor. Ayrıca, demir mineralinin kan dolaşımına katılımını sağlıyor.

www.brezilyacevizi.com

BREZİLYA CEVİZİNİN BESİN DEĞERLERİ

(30 gramda)

- 185 KCAL
- 4g PROTEİN
- 19g YAĞ
- 3g KARB.
- 1g ŞEKER
- 2g LİF

TEMEL VİTAMİNLER VE MİNERALLER

TİAMİN: 2 mg
- Günlük değer: **%12**

MAGNEZYUM: 106 mg
- Günlük değer: **%27**

FOSFOR: 205 mg
- Günlük değer: **%20**

BAKIR: 5 mg
- Günlük değer: **%25**

MANGANEZ: 3 mg
- Günlük değer: **%17**

SELENYUM: 542 mcg
- Günlük değer: **%774**

OMLET ZİRVESİ

En iyi vücudunuz için iyi bir plan yumurtlamaya mı çalışıyorsunuz? *MH*, fitness hedeflerinizin hepsine yetecek dört seçkin omlet tarifiyle karşınızda.

01 YAĞ YAKICI MEKSİKA KAHVALTISI

METABOLİZMANIZIN ISISINI YÜKSELTİN. ACI KONUSUNDA ELİNİZİ KORKAK ALIŞTIRMAYIN.

MALZEMELER
İKİ KİŞİLİK
YUMURTA, 4
TEREYAĞI
KIŞNİŞ, BİR TUTAM
PUL BİBER
SALSA SOS, 75 G
AVOKADO, KÜP DOĞRANMIŞ
BEYAZ PEYNİR, 75 G

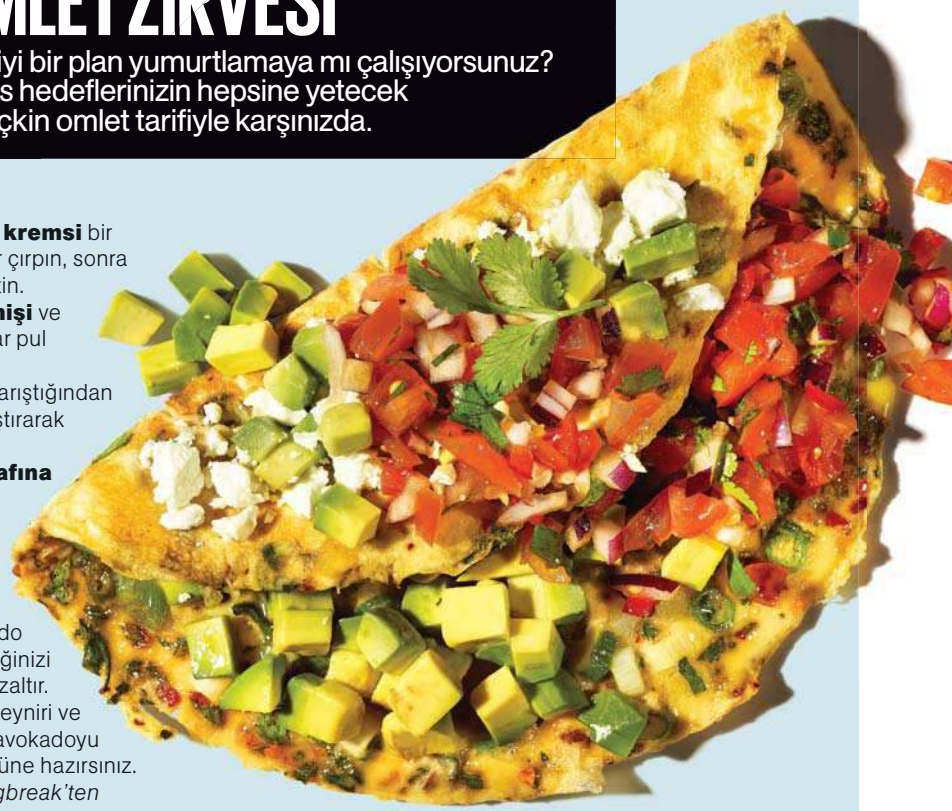
390 KCAL
21g PROTEİN
15g KARB.
27g YAĞ

YAPILIŞI

1/ Dört yumurtayı kremsi bir kıvama gelene kadar çırpın, sonra tereyağını tavada eritin.

2/ Yumurtayı, kişnişi ve kaldırabildiğiniz kadar pul biberi tavaya dökün. Malzemelerin iyice karıştığından emin olmak için karıştırarak pişirin.

3/ Omletin bir tarafına salsa sosu ve avokadoların yarısını koyun ve omleti katlayın. *Nutrition Journal*'a göre, yemeklerinize avokado katmak atıştırma isteğinizi yüzde 28 oranında azaltır. Omletinizin üstüne peyniri ve kalan salsa sosuyla avokadoyu da ekleyin. Sert bir güne hazırsınız. *Tarif Londra'daki Eggbreak'ten alınmıştır.*



02 ANTRENMAN ÖNCESİ PATATESLİ TORTILLA

EGZERSİZLERİNİZE PROTEİN VE KARBONHİDRATLA BAŞLAYIN VE SHAKE'LERİNİZİ DOLAPTA BIRAKIN.

MALZEMELER
DÖRT KİŞİLİK
BÜYÜK KURU SOĞAN, 2, PİYAZLIK DOĞRANMIŞ
SAF SIZMA ZEYTİNYAĞI
BİR DEFNE YAPRAĞI
PATATES, 900 G, DİLİMLENMİŞ
YUMURTA, 9
TUZ VE KARABİBER

338 KCAL
16g PROTEİN
48g KARB.
9g YAĞ

YAPILIŞI

1/ Bir tavada soğanları defne yaprağıyla beraber kavurun. Soğanlar yumuşayınca patatesleri ekleyin, kısık ateşte 10 dakika pişirin ve altın rengine dönene kadar karıştırın. Patates hem glikojen (kas yakıtı) deposudur hem de kas fonksiyonlarına yardımcı olan potasyum bakımından zengindir.

2/ Yumurtaları bir kâsede tuz ve karabiber ekleyerek çırpın. Patatesleri ve soğanları da ekleyerek karıştırın. Orta ateşte bir tavaya alın ve dört dakika pişirin.

3/ Üstünü bir tabakla kapatın ve omleti tabağa ters çevirmeden önce dört dakika daha pişirin. Beş dakika dinlendirin ve spor salonuna götürmek üzere dilimleyin.

Tarif, Camino'nun şefi Nacho del Campo'dan alınmıştır.

03 SAĞLIKLI ZİYAFET GÜNÜ

BU AĞIZ SULANDIRAN TARİF, SPOR SALONUNA GERİ DÖNÜŞÜNÜZÜ GARANTİLEYEN SAĞLIKLI YAĞLARLA DOLU.

MALZEMELER
ÜÇ KİŞİLİK
SÜT, 500 ML
TANE KARABİBER, ¼ YEMEK KAŞIĞI
KURU SOĞAN, YARIM
TÜTSÜLENMİŞ MEZGİT, 500 G
TEREYAĞI
KATKISIZ UN, 100 G
KREMA, 150 G
HOLLANDAISE SOS, 150 G
YUMURTA, 9
RENDELENMİŞ PARMESAN, 10 G

635 KCAL
46g PROTEIN
36g KARB.
34g YAĞ

YAPILIŞI
1/ Sütü küçük bir tavaya dökün, karabiber ve soğanı da ekleyin. Kaynamadan hemen öncesine kadar ısıtın ve derisi altta kalacak şekilde mezgiti ekleyin. Dört dakika yavaşça kaynatın, çıkarıp derisini ayıkladıktan sonra didikleyin. Sütü süzün ve derin bir tavada ısıtın.
2/ Başka bir tavada tereyağını eritin ve unu kavurun. Pürüzsüz bir sos yapmak için sütü yavaşça ekleyerek karıştırın. Yağda çözünebilen D vitamini ve yüksek miktarda kalsiyum için kremayı çırpın ve Hollandaise sosla birlikte karışıma ekleyin.
3/ Yumurtaları çırpın, tavaya alın ve karıştırın. Altı pişmiş, üstü yumuşakken mezgiti ekleyin ve sosu ince bir tabaka hâlinde üstüne yayın. Parmesanı da ekledikten sonra biraz kahverengileşene kadar tavada tutun.
Tarif The Beehive'ın şefi Dominic Chapman'dan alınmıştır.

04 BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİRİCİ BİFTEKLİ OMLET

ANTİVİRAL SARIMSAK VE ZENCEFİLLE DOLU BU TARİF, ZOR GÜNLERDE SAVAŞMANIZA YARDIMCI OLACAK.

MALZEMELER
BEŞ KİŞİLİK
KIRMIZI SOĞAN, 150 G,
KÜP DOĞRANMIŞ ZENCEFİL, 30 G,
DİLİMLENMİŞ SARIMSAK, 10 G,
DİLİMLENMİŞ DANA KIYMA, 500 G
PİRİNÇ ŞARABI, 75 ML
PUL BİBER, 4 YEMEK KAŞIĞI
LIGHT SOYA SOSU, 40 ML
İNCE TOZ ŞEKER, 12 G
PORÇİNİ TOZU, 5 G
TAVUK SUYU, 60 ML
YUMURTA, 10

350 KCAL
39g PROTEIN
3.5g KARB.
20g YAĞ

YAPILIŞI
1/ Soğanı, sarımsağı ve zencefili kavurun. Kıymayı da ekleyip kahverengileşene kadar kavurduktan (dana, enerji verici B vitaminleri bakımından zengindir) sonra tavuk suyu ve yumurta dışındaki bütün malzemeleri tavaya alın. 20 dakika pişirin.
2/ Tavuk suyunu ekleyip 20 dakika daha pişirin. Kıymanız hazır olduğunda bir kâsede iki yumurtayı çırpın. Geniş bir tavada biraz tereyağı eritin ve yağ kızınca yumurtaları ekleyin.
3/Ocağı kısın ve kas yapan kıymayı yumurtanın üzerine koyun. Katlayın ve mideye indirin.
Tarif The Modern Pantry'nin şefi Anna Hansen'den alınmıştır.

Altın Market Arabası

Amerika Tarım Bakanlığı (USDA) araştırmalarına göre, ortalama bir erkeğin yaklaşımına sahipseniz, alışveriş sepetiniz dondurulmuş pizzalar, tavuk göğsü, kalıp peynir ve gazlı içecekler gibi ürünlerin karışımıdır. Ama market ziyaretlerinizde bilim insanlarının tavsiyesine uyarak bu yedi gıdayı sepetinize ekler ya da seçimlerinizi bunlarla değiştirirseniz hastalıklara karşı savaşmak, daha fazla enerjiye sahip olmak ve daha uzun yaşamak için ihtiyaç duyduğunuz besinleri tüketmiş olursunuz. Öyleyse okuyun ve sepetinizi buna göre doldurun. Derleyen: Özlem Ural

1. TAM TAHILLI EKMEK

Yani Gwyneth Paltrow kadar beyaz olmayan ekmek.

SİZİN İÇİN NEDEN FAYDALI: Karbonhidrat düşmanlarının sizi ikna çabalarının aksine, tam tahıllı gıdaların tüketilmesini daha uzun bir ömre bağlayan kanıtlar var. Harvard tarafından yapılan bir çalışmada, tam tahıllı gıdalar tüketen insanların tüketmeyenlere oranla kardiyovasküler hastalık, diyabet ve hipertansiyon risklerinin daha düşük olduğu bulundu.

NASIL DAHA FAZLA TÜKETİLİR: Sağlıklı bir atıştırmalık olarak kızarmış bir dilim ekmeğin üzerine ikiye kesilmiş kiraz domatesler, marine edilmiş mantar veya avokado ve turp dilimlerini tepeleme doldurun.

2. MERCİMEK

Bu küçük uçan daire şeklindeki "baklagiller", baklagiller ailesinin yenilebilir tohumlarıdır. Süpermarketlerde kurutulmuş yeşil ve kırmızı mercimek çeşitlerini paketlenmiş olarak bulabilirsiniz.

SİZİN İÇİN NEDEN FAYDALI: Mercimek öyle yüksek oranda lif içerir ki üzüm-fındık karışımını kıskandırır: Yarım bardak pişmiş mercimek sekiz gram lif içerir. Ayrıca, mercimeğin içindeki lif kan şekerindeki ani yükselişleri kesebilir - hatta *The Journal of Nutrition*'da 2018'de yapılan bir araştırma, yarım porsiyon hazır beyaz patates yerine mercimek tüketmenin yemekten sonraki kan şekeri değerlerinde yüzde 35'lik bir azalmaya yol açtığını buldu.

NASIL DAHA FAZLA TÜKETİLİR: Mercimeği burger veya köfte harcında takviye olarak kullanın. Tüm mercimek çeşitleri hafif fındıksı bir tada sahiptir. Kırmızı ve sarı cinsi pişirildiğinde daha yumuşak bir doku geliştirir, bu yüzden yavaş pişirilen yemeklerde kullanın, diyor Academy of Nutrition and Dietetics sözcüsü Ginger Hultin. Kahverengi ve siyah mercimek, dokularını daha iyi korur, bu da daha doyurucu yemeklerde kullanılabileceklerini gösterir.

3. PANCAR

Genellikle kırmızı olan pancarın şeker kamışı ve altın rengi çeşitleri de bulunur; hafif tatlı ve besleyicidir.

SİZİN İÇİN NEDEN FAYDALI: İleri yaştaki yetişkinlerde egzersize dayanıklılığın artması ve tansiyonun düşmesi, pancar gibi nitrat açısından zengin gıdaların tüketimiyle ilişkilendirilebilir. Son zamanlarda pancar suyunun da zihninizi zinde tuttuğuna dair kanıtlar artıyor. 2017 yılında Wake Forest Üniversitesi'ndeki bilim insanları, pancar suyunun yüksek tansiyonu olan ileri yaştaki yetişkinlerin beyinlerinde egzersizin etkilerini artırabildiğini buldu.

NASIL DAHA FAZLA TÜKETİLİR: Biraz zeytinyağı, tuz ve karabiber eklenmiş kavrulmuş pancar, kuzu pirzolası veya biftek yanında basit ama harika bir garnitür olur. Bir dezavantaj: Mutfağınızı bir suç mahalline benzetebilir. O yüzden önceden temizlenip pişirilmiş pancar almayı tercih edebileceğiniz gibi pancar turşusu veya altın pancar da tüketebilirsiniz. (Altın çeşitleri de kırmızı kardeşleri gibi yararlı bileşenlere sahiptir.)

FOTOĞRAFLAR: CORY DAWSON

4. DENİZ ÜRÜNLERİ

Somon, ıstakoz, karides, uskumru, sardalya, kerevit, alabalık, morina, vatoz, yengeç - çeşit ne olursa olsun, muhtemelen yeterince deniz ürünü yemiyorsunuzdur.

SİZİN İÇİN NEDEN FAYDALI: Deniz ürünleri, özellikle omega-3 yağ asitleri yüksek olanlar, kardiyo-vasküler hastalıklarla mücadelede etkili bir güçtür. Ayrıca, bu yıl yapılan çalışmalarda Harvard'lı bilim insanları, gebe kalmayı düşünen çiftlerden haftada ikiden fazla deniz mahsulleri yiyenlerin yüzde 92'sinin bir yıl sonunda hamile kaldığını, yemeyenlerde ise bu oranın yüzde 79'da kaldığını buldu. Bir açıklama: Deniz ürünlerini bolca tüketen çiftler, yoğun deniz ürünleri diyetinden kaynaklı yüksek hormon düzeylerine bağlı olarak daha sık seks yaptı.

NASIL DAHA FAZLA TÜKETİLİR: "Eğer balık pişirmekten nefret ediyorsanız, o zaman pişirmeyin," diyor Alabama'dan diyetisyen Carolyn Williams. Konserve ton balığı, somon, sardalya ve karides yemeye hazırdır. Sadece mayonez veya ekşi krema, limon suyu, frenk soğanı veya maydanoz ve tuz ve karabiber ekleyin. Başlamak için kırmızı Hindistan cevizi körili somon deneyin.

5. SU TERESİ

Yapraklı yeşillikler 2017 yılının Philadelphia Eagles'ı olsaydı, su teresi Nick Foles olurdu: Kıvırıcık lahana ya da ıspanak kadar çok sayıda taraftara sahip olmayabilir, ancak beklentileri karşılar. Su teresi uzun, kıvrımlı sapların üzerine yerleşmiş kulak şeklinde yaprakları olan keskin, baharatlı tada sahip bir sebzedir.

SİZİN İÇİN NEDEN FAYDALI: Su teresinin besin değeri oldukça yüksektir yani kalori başına yoğun besin getirisi sunar. Hatta *Preventing Chronic Disease* dergisinde yayımlanan 2014 tarihli bir araştırma, en yüksek besin değeri olan meyve veya sebzeler arasında bu yeşil yapraklı sebzeyi de saydı. Sağladığı yüksek yoğunlukta vitamin ve mineralleri de unutmamalı.

NASIL DAHA FAZLA TÜKETİLİR: Su teresini "daha lezzetli ıspanak" olarak düşünün, diyor Hultin ve buna göre kullanıyor. Bir avuç doğrayın ve fritöze ekleyin, tavada kızartın veya makarna için hazırladığınız marinara sosuna karıştırın. Ayrıca ev yapımı pestoda fesleğen yerine kullanmak için lezzetli bir alternatiftir. Salataya ekleyebilirsiniz ancak marul, tereyağı veya göbek salata gibi yumuşak yeşilliklerle dengeleyin.

6. KIMCHI

Kimchi; lahana, acı kırmızı biber, tuz ve bazen diğer sebzelerin laktik asit bakterileriyle fermentasyona uğratılarak hazırlanan geleneksel bir Kore yemeğidir. Tadı yumuşak ve ekşiden kekre ve baharatlıya değişiklik gösterir.

SİZİN İÇİN NEDEN FAYDALI: Milyarlarca küçük mikropla dolu gastrointestinal kanal, bağışıklık sisteminiz ve genel sağlığınız üzerinde büyük rol oynayabilir. Probiyotik olarak adlandırılan iyi bakteriler, yıkıcı, kötü bakterileri dengeleyebilir. Kimchi gibi gıdalarda bulunan probiyotikler obezite, kolesterol ve kanserle mücadeleye yardımcı olabilir, ancak bununla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç var.

NASIL DAHA FAZLA TÜKETİLİR: New York'taki BZ Nutrition'ın sahibi Brigitte Zeitlin, "Lahana salatasına iyi bir alternatif olmasının yanısıra kimchiyi sandviç ya da taco üzerinde deneyebilir ya da yumurtalarınıza karıştırabilirsiniz," diyor. Haftada en az iki kez bir porsiyon tüketmeyi hedefleyin. Sadece, pastörize edilmemiş kimchi satın aldığınızdan emin olun. İyi bir süpermarket veya Kore marketinde bulabilirsiniz. Pastörizasyon probiyotik bakterileri öldürebilir.

7. KIRMIZI ORMAN MEYVELERİ

Taze veya kurutulmuş olsun, çilek, yaban mersini, böğürtlen, ahududu ve Bektaşi üzümü küçük ama kudretli besin depolarıdır. (Evet, Bektaşi üzümü diye bir şey var.)

SİZİN İÇİN NEDEN FAYDALI: Bunlar büyük bir lif kaynağıdır (bir fincan taze yaban mersininde neredeyse dört gram; bir fincan böğürtlende yedi gramdan fazla) ve daha kolay nefes almanıza da yardımcı olabilirler. Günde üç ila dört porsiyon meyve yediğini bildiren insanlarda akciğer işlev bozukluğunu işaret eden solunum yolu tıkanıklığının, az veya hiç meyve yemeyenlere kıyasla yüzde 57 daha az geliştiği gözlendi. Meyveler (özellikle kırmızı orman meyveleri) antioksidan yönünden daha zengin olup, akciğer hastalığına yol açabilecek kronik iltihaplanmayı önlemeye yardımcı olabilir.

NASIL DAHA FAZLA TÜKETİLİR: Kırmızı orman meyveleri sadece kahvaltıda harika değildir. Kinoalı tahıl tabağınıza altın sarısı kuru üzümleri karıştırın, yeşil balzamikli salata üzerine ahududu ekleyin ya da ev yapımı ricotta, roka ve zeytinyağlı gözleme üzerine dilimlenmiş çilekleri yerleştirin.

En Sağlıklı Meyveler

Tüm meyveler sağlıklıdır ancak hangisi listenin ilk sırasında hüküm sürüyor?

Derleyen: Saide Tokuç

Çoğu yönden hangi meyvenin en sağlıklı olduğunu sormak hangi egzersizin en iyisi olduğunu sormak gibidir; cevap, hangi yararı görmek istediğinize bağlıdır.

"Bir kişinin meyvede hangi özellikleri aradığına bağlı olarak, —bu ister yüksek lif içeriği ister C vitamini gibi daha fazla vitaminler isterseniz de potasyum gibi daha fazla mineral olsun— bir meyve diğerlerine göre besin değeri açısından üstün olabilir," diyor Appalachian State Üniversitesi'nde beslenme profesörü olan Lisa McAnulty.

USDA besin tahminlerine göre, örneğin konu potasyum olduğunda şampiyon guava (kâse başına 688 mg) iken, konu lif olduğunda ahududu (kâse başına 8 gram) yarışı önde götürüyor.

USDA'ya göre bunlar, farklı vitamin ve besin değerleri için en sağlıklı taze meyve kaynakları:

- **Lif:** Ahududu, kâse başına 8 g
- **Protein:** Çarkıfelek, kâse başına 5 g
- **Kalsiyum:** Hurma, kâse başına 96 mg
- **Demir:** Trabzon hurması, kâse başına 3,75 mg
- **Magnezyum:** Hurma, kâse başına 81 mg
- **Potasyum:** Guava, kâse başına 688 mg
- **Çinko:** Böğürtlen, kâse başına 0,76 mg
- **C vitamini:** Guava, kâse başına 377 mg
- **Folik asit:** Guava, kâse başına 81 mg
- **Kolin:** Klemantin mandalina, kâse başına 21 mg

MEYVENİN SAĞLIKLA İLGİLİ FAYDALARINI EN ÜST SEVİYEYE ÇIKARMAK

Duymuş olabileceğinizin aksine, konu kan şekeri seviyeniz üzerindeki etkileri olduğunda, meyveler arasında çok da büyük bir fark yok.

Fat Chance: Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease kitabının yazarı ve San Francisco'da yer alan California Üniversitesi'ndeki pediatri bölümünde fahri profesör olan Dr. Robert Lustig, şeker oranı yüksek meyveler aynı zamanda hem çözünebilir hem de çözünmez lif içermeye meyillidir, bu da meyve şekerinin emilimini yavaşlatır ve böylece büyük kan şekeri artışlarını önler, diyor. "Bu nedenle, meyvelerle birlikte çok fazla şeker alıyorsanız bu şekerin emilimini gerçekleştirmiyorsunuz," diye ekliyor.

Bu kuralın bir istisnası var: Üzümler. "Bildiğim kadarıyla kimse üzümlerin insanları metabolik olarak hasta ettiğine dair bir çalışma yapmadı ancak çok fazla şekere sahipler ve pek lif içermiyorlar," diyor Lustig.

Ayrıca önemli not: Meyveleri parçalayıp karıştırmak (smoothie'lerde olduğu gibi) çözünmeyen lifleri parçalıyor ve daha çok meyve şekerinin vücudunuz tarafından daha kısa sürede emilimine yol açıyor. "Smoothie makinesinin bıçakları, uzun, çözünmeyen lif tellerini küçük parçacıklar haline gelene dek kesip koparıyor," diye açıklıyor Lustig.

Meyvelerin tüm vitamin ve besin değerlerini alacak olsanız da smoothieleri abartmamaya dikkat etmeniz gerekir," diyor.

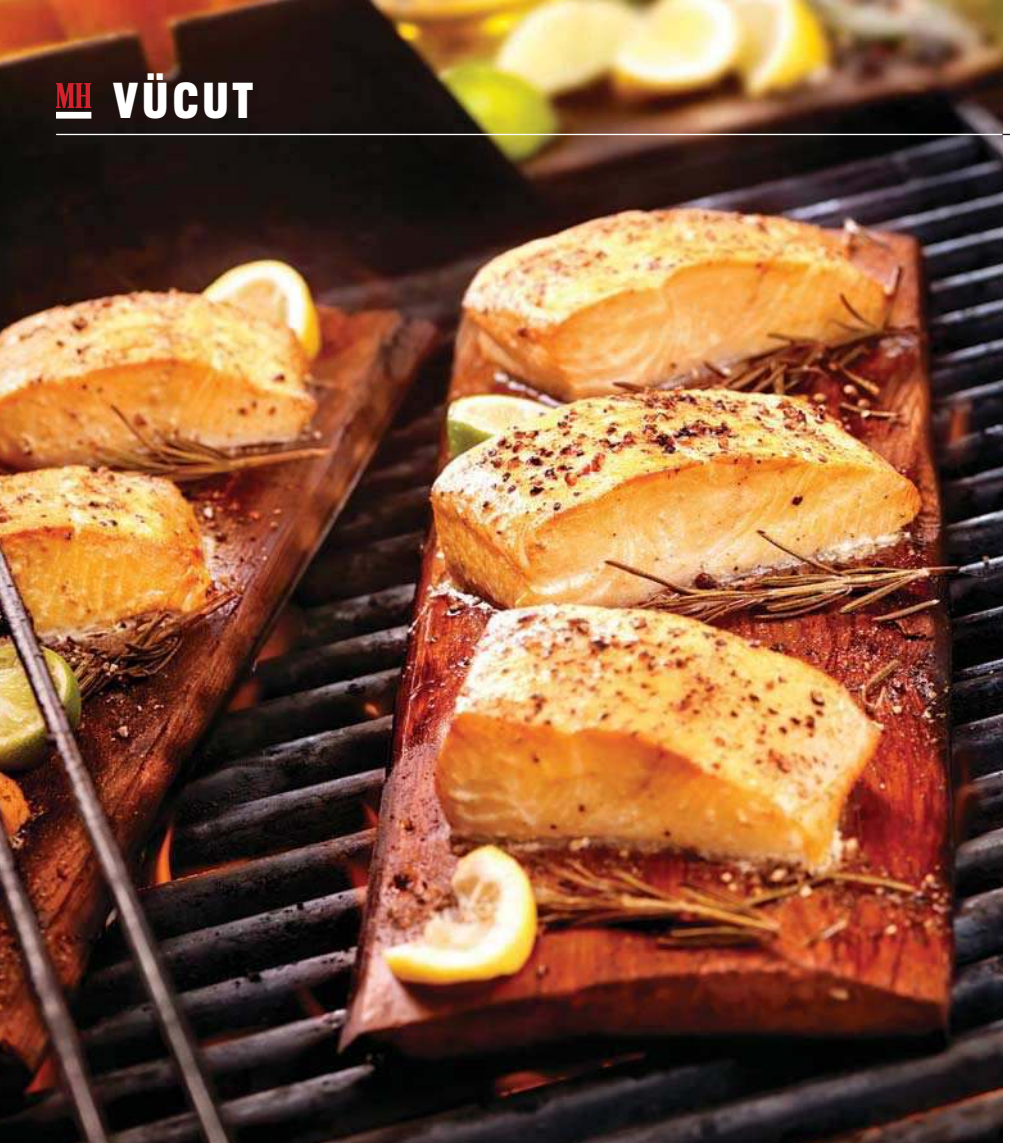
DİYETİNİZE EKLEMEK İÇİN EN İYİ TEK MEYVE HANGİSİDİR?

İşlenmemiş meyvelere bağlı kaldığınızı varsayarsak ve hangi meyve türünün beslenme programınıza eklemek için kesinlikle en iyisi olduğunu merak ediyorsanız, alışveriş listenizin en üstünde olması gereken bir tür var: Kırmızı meyveler.

"Her türden kırmızı meyve —yaban mersini, çilek, böğürtlen, kurt üzümü, kızılcık, siyah frenküzümü, çoban üzümü de dâhil— harika bir meyvedir çünkü yağ ve kalorileri düşüktür ve iyi bir lif ve birçok temel vitamin ve mineral kaynağıdır," diyor McAnulty.

Ayrıca kırmızı meyveler polifenol olarak adlandırılan çeşitli sağlıklı bitkisel kimyasallarla dolu, diyor. Bunlara, araştırmaların iyileşen kalp ve beyin sağlığı, azalan kanser riskleri, iyileşen insülin hassasiyeti ve daha iyi kan basıncı değerleriyle ilişkilendirdiği antosiyaninler ve antosiyanidinler de dâhil. Daha fazla bulgu, kırmızı meyvelerdeki antioksidan biyoaktif bileşenler ile daha düşük enflamasyon seviyesi ve sağlıkla ilgili diğer faydalar arasında bağlantı kurdu. Özellikle ahududu, sizin için iyi olan meyveler arasından bu yarışın kazananı olabilir. Yukarıda bahsedilen sağlıklı kırmızı meyve özelliklerine ek olarak, USDA'nın hesaplamalarına göre ahududu şekerden çok lif içeriyor. Bu, oldukça iyi bir şey. Araştırmalar, besinsel lifi sürekli olarak daha düşük hastalık ve ölüm oranıyla ilişkilendiriyor ancak çoğu kişi yeterli lif tüketmiyor. (Institute of Medicine, yetişkin erkeklerin günde 30 ila 38 gram lif yemesini tavsiye ediyor ancak ortalama bir erkek bunun yarısı kadar tüketiyor.) Bu da ahududuları diyetiniz için özellikle sağlıklı bir ilave kılıyor. Bu yüzden bu ve diğer kırmızı meyvelerden bolca tüketin; meyveler nakliye depolarında ya da mağaza raflarında ne kadar uzun süre kalırsa sağlıklı besin değerlerinin bir kısmını o kadar kaybetmeye eğilimli olduğundan, McAnulty taze toplananların en iyisi olduğunu söylüyor. Başka bir iyi seçenek ise donmuş kırmızı meyveler tüketmek olabilir çünkü genellikle kırmızı meyveler hasattan sonra hemen dondurulur, bu da besin değerlerini muhafaza etme oranını en üst seviyeye çıkarır," diye ekliyor.

Son olarak, çok çeşitli meyveler yemenin ideal olduğunu unutmayın. "Farklı meyveler, sağlık için faydalı çok çeşitli etkiler ortaya koyabildiklerinden ve farklı bitki kökenli kimyasallar içerdiklerinden, yalnızca tek bir tür meyve tüketmek akıllıca olmaz," diyor McAnulty ve sağlıklı bir beslenme düzeninin günde iki kâse çeşitli meyvelerden oluşması gerektiğini de ekliyor.



Uyku Dostu 12 Yiyecek

Yedikleriniz uykunuzun kalitesiyle doğrudan ilişkilidir. Bu yüzden, daha iyi uyumanıza yardımcı olacak bu 12 yiyecekle vücudunuzu doğru şekilde besleyin. Derleyen: Saide Tokuç

Yeterli uyumazsanız bedelini sağlığınızın ödeyeceğini zaten biliyorsunuz. Uyku kaybı hafızanızı ve konsantrasyonunuzu mahvedebilir, kilo almanıza yol açabilir ve yataktan erken çıkıp spor salonuna gitmenizi oldukça zorlaştırabilir.

Ancak tavsiye edilen gecelik yedi ila sekiz saati yatakta geçirmeye kendinizi adasanız da ışıklar kapandığında kendinizi dönüp dururken bulabilirsiniz. Yalnız değilsiniz: American Academy of Sleep Medicine'e göre, her üç yetişkinden biri arada sırada insomnia deneyimlediğini belirtiyor.

Belirli yiyecek veya içeceklerin -örneğin kahve, alkol ve hatta çok fazla şeker- uyku sorunlarınızı kötüleştirmesi şaşırtıcı değil. Ancak daha iyi uyumanıza yardımcı olacak diğer yiyecek ve içeceklerin olduğunu fark etmemiş olabilirsiniz.

Sıklıkla konuşulan Akdeniz diyeti, uyku için özellikle iyidir, diyor Houston Methodist Hospital'dan klinik diyetisten Kristen Kizer. "2018 yılında yapılan bir çalışma, Akdeniz diyetine uymanın artan uyku kalitesiyle ilişkilendirildiğini gösterdi, bu da (işlenmiş karbonhidratlar ve şeker gibi) hangi yiyeceklerin uyku için kötü olduğunu bildiğimizden dolayı mantıklı geliyor," diyor Kizer.

Daha açık örnekler mi istiyorsunuz? İşte daha fazla uyumak istiyorsanız yiyip içmeniz gereken birkaç gıda ve içecek.

CEVİZ

Ceviz, sizi uykulu hissettiren bir hormon olan melatonin içerir.

Men's Health'in uyku danışmanı ve *The Sleep Solution* kitabının yazarı Dr. W. Christopher Winter, "Vücudunuz hava karanlık olmaya başladığında melatonin üretir ancak melatonin içeren yiyecekler yemek de daha yatışmış hissetmenize yardımcı olabilir," diyor. Yatmadan bir ya da iki saat önce bir avuç dolusu ceviz atıştırmayı deneyin, diye öneriyor.

VİŞNE

Ceviz sevmiyor musunuz? Vişneler de doğal olarak melatonin içerir. Aslında *European Journal of Nutrition*'daki bir çalışmada, sabahları ve gece yatmadan önce 300 ml Montmorency türü vişnenin suyunu içen insanların, içmeyenlere kıyasla fazladan 40 dakika daha uyuduğu görüldü.

SOMON

Bu pembe balık, *Journal of Sleep Research*'ten bir çalışmanın daha derin, daha dinlendirici uykuyla ilişkilendirdiği omega-3 yağ asidinin baş kaynağıdır. Çalışma çocuklar üzerinde yapılmış olsa da uzmanlar bulguların büyük olasılıkla yetişkinler için de geçerli olduğunu söylüyor. Uzmanlar sebebini tamamen anlamıyor ancak yeterli omega-3 almak melatoninin uykuyu teşvik eden etkilerini artırabiliyor. Ringa balığı, sardalya, uskumru, istiridye, levrek, karides, ıstakoz, ton balığı ve morina balığı gibi başka birçok su ürünü de omega-3 yağ asidi içeriyor. Balık sevmiyorsanız çiya tohumu, keten tohumu, barbunya, yumurta ve tavuk göğüs etinde de omega-3 bulabilirsiniz.

BEYAZ PİRİNÇ

American Journal of Clinical Nutrition'da yayımlanan araştırma, yatmadan dört saat önce iki buçuk kâse beyaz pirinç tüketmenin daha hızlı uykuya dalmanıza yardımcı olacağını ileri sürüyor. Tabii ki bu miktar çok fazla, ancak az miktarda karbonhidrat almanın bile yardımı olabilir.

Winter, bunun kısmen sakinlik ve rahatlama hislerini teşvik eden nörotransmiter serotonin yapmak için beyninizin karbonhidratları kullanmasından kaynaklanabileceğini söylüyor.

Esmer pirinç gibi tam tahıllar genel olarak daha sağlıklı bir tercih olsa da uyku sorunu yaşıyorsanız arada sırada beyaz pirince geç-

meniz problem yaratmaz. Daha iyi uyumaya başladığınızda alışıldık gıdanıza dönmeniz yeterli, diyor Winter.

HİNDİ

Bunu zaten biliyorsunuz: Hindi, "serotoninin öncüsü olduğu için daha iyi uykuyla ilişkilendirilen aminoasit triptofan içerir," diyor Kizer. Diğer triptofan kaynaklarından olarak yumurta akı ve kabak çekirdeği sayılabilir.

YUMURTA

Yumurtalar, doğal yoldan D vitamini içeren az sayıdaki birkaç yiyecekten biridir ve yeni araştırmalar, içeriğindeki D vitamininin uyku üzerinde etkisi olabileceğini ileri sürüyor. Yakın zamanda yapılan, *Sleep*'te yayımlanan bir çalışma, D vitamini eksikliği çeken erkeklerin, yeterli vitamin alanlara kıyasla daha fazla uyku bozukluğu yaşadığını ve genel olarak daha az uyuduğunu gösteriyor.

Sebepleri tamamen açık değil ancak D vitamininin beynin uykuda rol oynayan kısmındaki nöronları hedef almasından kaynaklanıyor olabilir. Institute of Medicine'e göre günlük olarak 600 uluslararası birim (IU) almayı hedefleyin.

Yumurtaları sevmiyorsanız, uyumanıza yardımcı olabilecek, D vitamini içeren diğer yiyecekler, doğal olarak avlanmış konserve balık, biftek, dana ciğeri, şitake mantarı ve yoğurttur.

ILIK SÜT

Süt, triptofana ek olarak kalsiyum da içerir, diyor Winter. Ayrıca sütlerin çoğuna D vitamini takviyesi de yapılmıştır, yani bu ilave bonusu da alacaksınız.

Isıtırsanız uykuyu tetikleyen etkileri daha güçlü bile olabilir.

"Ilık bir içecek tüketmek vücut sıcaklığınızı artırır," diyor Winter. "Bu nedenle vücudunuzun tekrar soğutmak için çalışması gerekir ve bu soğutma süreci de uykuyu tetikler."

KAJU

Çeyrek kâse kaju, çoğu insanın yeterince almadığı bir mineral olan günlük magnezyum ihtiyacınızın neredeyse yüzde 20'sini karşılar.

Bu, yatma vakti geldiğinde sorunlara yol açabilir çünkü magnezyum eksikliği uyku hastalıkları ve sıklıkla geceleri yaşanan ve uykuya dalmayı zorlaştıran huzursuz bacak sendromuyla ilişkilendirilir. Eksik magnezyum alırsanız kaslarınızdaki sinirler aynı anda çok fazla sinyal verebilir ve bu da kramplara ve bacak huzursuzluğuna yol açabilir.

"Magnezyum düzgün kas kasılmasında rol oynar," diyor Dr. Winter.

Diğer harika magnezyum kaynaklarına örnek olarak pazı, badem, ıspanak ve susam sayılabilir.

KARALAHANA

Kıvırcık lahanayla ilgili çok fazla şey duyuyoruz ancak karalahana, pişmiş kâse başına kalsiyum oranı söz konusu olduğunda kıvırcık lahananın neredeyse üç katını barındırıyor. "Kalsiyum, triptofanın melatonine dönüşmesine yardımcı oluyor," diyor Winter. Karalahanayı sarımsakla soteleyin veya uykuyu tetikleyen ilave bir teşvik olarak tatlı patatesle eşleştirin.

TATLI PATATES

Konu uyku olduğunda, turuncu etli sebzeler güçlü bir etki sağlıyor.

Orta boy bir tatlı patates, günlük tavsiye edilen dozun yaklaşık yüzde 10'u olan 542 miligram (mg) potasyum içerir. "Magnezyum gibi, potasyum da gece vakti gelen bacak kramplarını önlemek için düzgün kas kasılmasını destekler," diyor Winter.

Ayrıca tatlı patatesler beyninizin uykuyu tetikleyen serotonini yapmak için ihtiyaç duyduğu karbonhidratlarla yüklüdür.

HAVUÇ

Çok sevilen çizgi film tavşanlarının tercihi olan sebze, yüksek kaliteli uykuyla ilişkilendiriliyor. "Araştırmalar, beta karoten gibi bitkisel ilaçların faydasına ve uyku üzerindeki olumlu etkisine bakıyor (tatlı patates ve havuçların "uyku öncesi" gıdalar olma sebebi de bu)," diyor Kizer.

Fırında kızartmayı ve sıvıyağ, biberiye ve karabiberle tatlandırmayı deneyin.

PAPATYA ÇAYI

Papatya çayı, çalışmaların anksiyete ve stresi azalttığını ileri sürdüğü bileşenleri içeriyor; tüm geceyi yatakta dönüp durarak değil gerçekten uykuya dalarak geçirme ihtimalinizi artırıyor.

Yatmadan önce içeceğiniz bir kupa sıcak papatya çayı, ılık süt gibi vücudunuzun sıcaklığının artıp azalmasına yol açarak uyku hissini teşvik edebilir.

Ara Öğünlerin Mükemmel Günü

Atıştırmak: Bayılırız. Araştırma firması Mintel'e göre, Amerikalıların yüzde 94'ü günde en az bir ara öğün yiyor. (Diğer yüzde 6'dan şüpheleniyoruz.) Doğru seçimler kilo vermenize ve kas yapmanıza yardımcı olabilir. Yanlış seçimler ise olmaz. Farkı bilin.

Derleyen: Özlem Ural

KUŞLUK VAKTİ

NE YEMELİ: Kahvaltı dengeleyici. Yulaf ezmesi ile mi uyandınız? Protein alın. Kahvaltıda yumurta mı yediniz? Araya meyve ekleyin.

NE ZAMAN İHTİYACINIZ OLUR: Öğle öncesi çöküşü. Kahvaltı metabolizmanızı çalıştırır ancak öğleden önce yakıt bitebilir.

Yoğurda chia eklemek açlık ve tatlı isteklerini azaltabilir. Küp şeklinde doğranmış **kavunla** keyfini çıkarın.

Protein ve lif alımı, daha az öğle yemeği yemenize yardımcı olabilir. **Baharatlanmış** yarım **avokado** ile haşlanmış bir **yumurta** yapın.

Yulaf ezmesi, kıvamı nedeniyle size doygunluk hissi verir. Protein ve lif için toz **fıstık ezmesi** ve dilimlenmiş **muz** karıştırın.

(9:30 – 11:00)

İKİNDİ ZAMANI

NE YEMELİ: Meyve sebzeye dönün, kahveye değil. Çoğu sebzede şekerleme isteği yaratan boş karbonhidratlar düşüktür.

NE ZAMAN İHTİYACINIZ OLUR: Siesta zamanı. Vücut sıcaklığı 14.00-16.00 arasında düşer ve melatonin salınımını tetikler.

Kırmızı meyveli atıştırmalık tüketenler akşam yemeğinde daha az yedi. Doygunluğu artırmak için iyi yağlar içeren **badem** ekleyin.

H_2O **kırmızı biberde** yüksektir. (Yüzde 1 oranında sıvı kaybı bariz şekilde düşünebilme yeteneğini etkileyebilir.) **Guacamoleye** batırın.

Humus kan şekerini fırlatıp sonra aniden düşüşe geçirmek yerine sürekli bir enerji verir. **Havuçlar** da buna bayılır.

(14:00 – 17:00)

Fıstık ezmeli ve muzlu yarım bir sandviç antrenmanınızı ağırlaştırmadan spor öncesi ihtiyaçlarınızı karşılar.

Tahin iyi bir protein ve sağlıklı yağlar kaynağıdır. Küçük, lif bakımından zengin pişmiş bir **tatlı patates** üzerine gezdirin.

Krakerleri paketten atıştırmak yerine yiyeceğiniz kadarını ayırın (kutuyu işaretleyin). Sürülebilir **peynirle** tüketin.

(17:00 – 19:00)

Uykuya yardımcı bir kombinasyon olarak **çökelek,** dilimlenmiş **muz** ve kavrulmuş **ceviz** karışımını deneyin.

Melatonin içeren **vişne, yoğurt, süt** ve **muz** ile kendinize bir shake hazırlayın.

(21:00 – 22:00)

Protein ve omega-3'ler için pişmiş **kinoayı** konserve **somon** ve **siyah zeytin ezmesi** ile karıştırın.

YATMADAN ÖNCE

NE YEMELİ: Uyumakta zorlanıyor musunuz? Bir porsiyon meyve uyku teşvik edici hormonlar üretmenize yardımcı olabilir.

NE ZAMAN İHTİYACINIZ OLUR: Toplam kas kütlesini artırmaya çalışıyorsanız. Not: Sıkıldığınız veya stresli olduğunuz için değil.

İŞTEN SONRA

NE YEMELİ: İyi karbonhidratlar vücudunuza egzersiz sırasında kaslarınızın ihtiyaç duyduğu hızlı ve kolay sindirilebilir enerji sağlar.

NE ZAMAN İHTİYACINIZ OLUR: Bir saat ya da daha uzun süre koşacak veya ağırlık kaldıracaksanız ve öğlenden beri açsanız.

Bu Ay En Çok Çalışan Organınız

Aralık ayı sizin için çok keyifli bir ay olabilir fakat karaciğeriniz için en zor geçen aydır. Derleyen: Özlem Ural

Dört bardak boza mı? Karaciğeriniz de onları içiyor. Ekstra sos mu? Karaciğeriniz de onu tüketiyor. Jöleli kızılcık rulosunun yarısı mı? Karaciğeriniz üçüncüde yeter derdi ama bu işte birliktesiniz... Önemli olan şu ki, neredeyse yediğiniz her lokma ve içtiğiniz her damla aynı organ tarafından, yani karaciğerimiz tarafından işleniyor. Karaciğer en büyük organlarımızdan biri olsa da, bu ay yaptıklarınızla onu gereğinden fazla yorabilir ve uzun süreli bir hasarla baş başa bırakabilirsiniz. Bunun anlamı, kan şekerini düzenlemek, kolesterolü işlemek ve hayatta kalmanızı sağlayan bazı hormonları üretebilmek için tahmininizden daha küçük bir bant aralığına, yani dayanma gücüne sahip olmasıdır. Zararın nasıl yaratıldığını ve nasıl önleneceğini anlatalım. (İpucu: Bozada ölçüyü kaçırmayın.)

1 ALKOLÜN İLK YUDUMU İLE . . .

Bir ya da iki kadeh alkol alımında karaciğeriniz harekete geçer ve triyaj yani öncelik belirleme yapar: Alkolü ayrı bir bölüme alarak idrar yoluyla atabileceğiniz zararsız suya ve solunum yoluyla atacağınız karbondioksite dönüştürür. Aynı zamanda, şaraptaki antioksidanlar veya biradaki karbonhidratlar gibi, kullanabileceği her şeyi tutar. Tüm bu süreç karaciğer için çocuk oyuncağıdır, fakat yine bu süreçte alkolün metabolizması, vücudunuz bunları kullanana kadar trigliseritler (bir tür kolesterol) olarak depolanan yağ asitleri oluşturur. Normalde makul miktarlarda yer ve içerseniz, karaciğer bunları kolaylıkla kullanır; siz dozu aşana kadar...

2 BİRKAÇ KADEH DAHA. . .

Ulusal Diyabet ve Sindirim ve Böbrek Hastalıkları Enstitüsü araştırmacılarından Dr. Christopher Koh, "Ama yemeğe devam ederseniz, bir daha ve bir kez daha, karaciğeriniz her seferinde şoka girer ve toparlanma sürecine geçemez," diyor. Ne kadar çok içerseniz, karaciğeriniz o trigliseritleri "daha sonra yakılacak" yığınına atar, ta ki yığın çok büyük olana ve karaciğer bu sorunu çözemez hâle gelene kadar. Bu durum enflamasyona neden olur ve nihayetinde karaciğer hücrelerini öldürerek yerlerinde yara dokusu bırakır (bu da 25 ila 34 yaşındakileri giderek daha fazla etkileyen siroza yol açabilir). Noel döneminde haftada üç kez iki saat içinde beşten fazla alkol alımı, enflamasyon başlatabilir. Yemekten bahsetmiyoruz bile. . .

Bir de çok işiniz olduğundan yakınırsınız: Karaciğerinizin 300'den fazla yapacak işi var.

3 ŞİMDİ DE YEMEK. ÇOK FAZLA YEMEK.

Karaciğerinizi alt üst etmek için alkol almanıza bile gerek yok. Noel dönemi gıdaları (doymuş yağ, rafine edilmiş karbonhidrat ve işlenmiş kırmızı et) tatile bağlı kilo alımı ile birleşince, alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanmasına (NAFLD) yol açabilir. Cedars-Sinai Karaciğer Yağlanması Programı direktörü Dr. Mazen Noureddin, şöyle diyor: "Birleşik Devletler nüfusunun yüzde 30'unda karaciğer yağlanması olduğu ama belirti vermediği tahmin ediliyor, bu yüzden insanlar genelde bunu tersine çevirecek hiçbir şey yapmıyor." Bu arada, bu yağ birikimi alkol alımındaki gibi —enflamasyon ve yara dokusu oluşumu—hasara yol açıyor. Eğer gerçekten abartırsanız, NAFLD altı hafta kadar kısa sürede gelişebiliyor.

"YENİLENME" TUŞUNA NASIL BASILIR

Karaciğeriniz eğer ona eziyet etmeyi bırakırsanız kendini gerçekten yenileyebilir. Bunu yapmak için aktif kömürlü bir smoothieye veya pancar suyu ile detoks temizliği yapmanıza gerek yok. Zararlı durumları karaciğerinizin yolundan çekerseniz, karaciğeriniz doğal olarak kendini yeniler, tekrar çalışır duruma gelir. Bir ay boyunca tek bir damla alkol almadan (maç izlerken bir bira, müşteri yemeğinde bir kadeh şarap da dahil) karaciğerinizdeki yağ birikimini azaltabilir ve enflamasyonun yatışmasına yardımcı olabilirsiniz. Karaciğer yağlanmasına neden olan yağ birikimini diyetinizi temizleyerek ve porsiyonları küçülterek azaltabilirsiniz: Kilonuzun yüzde 5'ini kaybetmek karaciğerinizdeki yağ oranını yüzde 30'a kadar azaltabilir.

Sizi Yaşlı Gösteren 8 Hata

Bu hataların en azından birini kesinlikle yapıyorsunuz. Derleyen: Saide Tokuç

Ölüm ve vergiler gibi, yaşlanmak da kaçınılmazdır. Peki ya zamanından önce yaşlanmak? Bu, kontrol edebileceğiniz bir durum.

Görünüşe göre günlük alışkanlıklarınızın birçoğu vaktinden önce yaşlı görünmenize neden olabiliyor. Bu davranışlar genellikle fiziksel olarak yaşınızdan daha büyük durmanıza neden olabilir ve bu büyük bir problemdir. American Society for Aesthetic Plastic Surgery'ye göre yaşlanan bir yüz, erkeklerin kremler, maskeler ve botoks enjeksiyonları aracılığıyla kozmetik olarak düzeltmek istediği en yaygın sorunlardan biri. 2016 yılında erkeklere yedi milyondan fazla botoks ve Dysport'un içeriği olan botulinum toksini enjeksiyonu yapıldı.

Ancak çabalarınızı erken yaşlanmayı önlemek üzerine odaklarsanız, pahalı kremlere ve işlemlere bel bağlamaktan kaçınabilirsiniz.

GÜNEŞ KORUYUCU KULLANMAMAK

Cildinizin genç ve sağlıklı kalmasını sağlamak için yapabileceğiniz bir numaralı şey nedir? Mount Sinai Hastanesi dermatoloji bölümünün kozmetik ve klinik araştırma başkanı Dr. Joshua Zeichner, bolca SPF sürmenizi öneriyor.

"UV ışınlara maruz kalmak, kolajen, elastin ve cilt hücrelerinin kendisine hasar veren serbest radikallere neden olur. Bu da cildin kırışıklıklar, koyu halkalar ve cilt kanseri gelişimiyle zamanından önce yaşlanmasına yol açar. Kısa sürelerle de olsa günlük olarak güneşe maruz kalmak yaşam boyu birikir," diye açıklıyor. Ek bilgi: Kolajen ve elastin, vücudumuzda bulunan, cildi güçlü ve dayanıklı tutan proteinlerdir.

Tipik bir örnek: Avustralyalı araştırmacılar dört yıl boyunca 900'den fazla kişiyi takip ettiğinde, SPF'yi tercihen süren ya da sürmeyen kişilere göre, günlük olarak güneş koruyucu uygulama –ve usulüne uygun şekilde tekrar sürme– talimatı verilen kişilerin ciltlerinin yaşlanma belirtilerini yüzde 24 daha az göstermeye meyilli olduklarını gördü.

Dermatologic Surgery'de yayımlanan bir çalışmaya göre, 12 hafta boyunca yalnızca SPF 30 kullanmak dahi düzgün olmayan cilt yapısı ve pigmentasyon gibi UV ile ilişkili cilt hasarlarının belirtilerini görünür şekilde tersine çevirmek için yeterli.

UYKU YOKSUNLUĞU

Zeichner'e göre uyku, daha uzun süre boyunca daha genç görünmenize yardımcı olur. Cilt hücrelerimizin, geceleri bize yorgun hissettirip sabahları uyandıran uyku-uyanma döngüsüne benzer şekilde, sirkadiyen ritimle işlediğini açıklıyor.

Bu hücrelerin, gündüz vakti katlandıkları güneş ışığına, kirliliğe veya kuruyup dökülmeye maruz kalmak gibi hasarları onarmak için geceleri çalıştığını belirtiyor. Yetersiz uyuyarak tüm bu süreç atlanır ve cildiniz bir sonraki gün için hazırlanamaz, diyor Zeichner. Cildiniz stres altında kalır ve onarım sürecini tamamlayamaz, bu da sonucunda daha az sağlıklı hücreye ve vakitsiz yaşlanmaya yol açar.

Zeichner, geceleri en az sekiz saat uyumanızı öneriyor. Yatağa atlamadan önce tüm vücudunuza nemlendirici sürdüğünüzden emin olun ki cildiniz siz uyurken nemlensin. Kuru, enflamasyonlu cilt düzgün bir şekilde işlemez, gece boyunca kendini iyileştirme becerisi azalır, diyor Zeichner.

GEREĞİNDEN AZ MEYVE TÜKETMEK

Centers for Disease Control and Prevention'a göre, Amerikalıların yaklaşık yüzde

90'ı tavsiye edilen günlük iki ila dört kâse sebzeyi tüketmiyor ve yüzde 76'sı da yeterli meyve yeme konusunda başarısız oluyor. CDC yetişkinlere günde en az bir buçuk ila iki kâse meyve yemeyi tavsiye ediyor.

Ancak American Academy of Dermatology'ye (AAD) göre birçok çalışma, hastalıklarla savaşan meyve ve sebzelerle dolu, dengeli bir beslenme düzeninin cildinizin çok erken yaşlanmasına yol açan hasarı önlemeye yardımcı olduğunu gösteriyor. Bunun nedeni, meyve ve sebzelerin cilt hücrelerinizi sağlıklı tutan antioksidanlar ve vitaminler gibi besin değerleriyle dolu olması.

ISRN Dermatology'de yayımlanan bir incelemenin belirttiğine göre, araştırmalar özellikle E vitamininin cildi UV hasarından koruyabildiğini, hatta pigmentasyon sorunlarını ortadan kaldırıp enflamasyonu azalttığını gösteriyor.

Journal of the American Academy of Dermatology'de yayımlanan araştırmaya göre, A, C ve B3 vitaminleri de sırasıyla kolajen parçalanmasını önlemeye, esneklik sağlamaya ve korumaya ve de hiperpigmentasyonu azaltmaya yardımcı olabildiğinden cilt için harikadır.

Alışveriş listenize eklemeyi düşünebileceğiniz, amaca uygun bazı meyve ve sebzeler neler mi? Ispanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler, tatlı patates, portakal, kırmızı biber, çilek, kuşkonmaz ve mantar...

ŞEKER TÜKETİMİ

O çörek bel çevrenizden daha fazlasına zarar veriyor. Beyaz ekmek, dondurma ve patates cipsi gibi nişastalı, şekerli yiyecekler yüzünüzde de her çeşitten probleme yok açabilir. Bunun nedeni, kan şekerinizi yükseltmeleridir ve bu da enflamasyonu ateşleyip akne atağını tetikleyebilir, diyor Dr. Zeichner.

Sivilce üstüne sivilceyle uğraşmak, hasar gören kolajen sebebiyle ciltte oluşan çökmüş veya şişlik halinde kalıcı yara izlerine yol açabilir, diye açıklıyor. Ortadan kalksalar dahi, çillere benzeyen ve sizi daha yaşlı göstermeye meyilli olan kahverengi ve kırmızı izlerle uğraşabilirsiniz. Zaman içinde solup giderler ancak aknenizi kontrol altına almamak bu döngüyü kışkırtmaya devam edecektir.

Ayrıca çok fazla tatlı yemek, şeker moleküllerinin kolajeninize veya cildinizin ana yapıtaşlarına bağlandığı bir süreç olan glikasyona yol açabilir, diyor Dr. Zeichner. Bu da kolajeninizi sert ve daha az esnek yapar, zamanından önce kırışıklığı teşvik eder.

Daha da kötüsü, American Dental Association'a (ADA) göre kola veya tatlandırılmış kahve gibi koyu şekerli içecekler de dişlerinize hasar verebilir ve onları lekeleyebilir, bu da sıklıkla yaşınızın büyük olduğunun bir belirtisidir.

ALKOL ALMAK

Çok fazla bira içtikten sonraki sabah kimsenin harika görünmemesinin bir nedeni var. Araştırma, alkolün cildinizdeki antioksidan seviyelerini azalttığını ileri sürüyor. Bu durum enflamasyona ve cilt hücrelerinizde serbest radikal hasarına yol açabilir, bu da kırışıklıkları teşvik eder, diyor Zeichner. Ayrıca alkol cilde su kaybettirerek cildinizin kuru ve sert görünmesine neden olabilir, diyor AAD.

Ek olarak alkol daha yaşlı hissetmenize de neden olabilir. Alkol alırken erkekler için günde en fazla iki içki olarak tavsiye edilen sınırı aşmayın. Centers for Disease Control and Prevention'a göre, çok fazla içmek kalp ve karaciğer hastalıkları, depresyon ve birçok kanser türü gibi ciddi sağlık problemleri yaşama riskinizi artırabilir.

SİGARA İÇMEK

Başka bir sigara yakmadan önce, vücudunuzun bunun bedelini ödeyen tek parçasının akciğerleriniz olmadığını unutmayın. Tütün içmek sizi daha hızlı bir şekilde daha yaşlı gösterebilir. Kanıtı mı? *Plastic and Reconstructive Surgery*'de yayımlanan araştırmaya göre, araştırmacılar ikizlerden birinin an itibariyle veya diğer ikizden beş yıl daha uzun süre sigara içtiği 79 çift ikizin yüz özelliklerini kıyasladıktan sonra, sigara içen ikizin daha büyük gözaltı torbaları, daha çok dudak kırışıklıkları ve gıdıya sahip olduğunu gördü.

Zarar gören yalnızca yüzünüz de olmaz. Kollarınızın iç kısmı gibi vücudunuzun diğer bölgeleri de kırışmaya başlayabilir. Olası bir sebep nedir? "Sigara içmek damarlarınızı sıkıştırıp kan dolaşımını keserek oksijen ve besin değerlerinin cildinize iletimini azaltır," diyor Zeichner.

Ayrıca, tütün kolajen ve elastininize zarar verebilecek kimyasallarla doludur, diyor Mayo Clinic ve bunların her ikisi de genç görünümlü bir yüz için hayati önem taşır. Hepsinden öte, ADA'ya göre diş kaybına yol açabilecek diş etleriyle ilişkili hastalıklara, diş eti çekilmesine ve dişlerinizin lekelenmesine neden olabildiğinden, sigara içmek ağzınızda da sorun yaratabilir.

Bırakmak için son bir hatırlatma mı gerekiyor? American Cancer Society, sigarayı kanser ölümlerinin başlıca nedeni olarak tanımlayıp "Sigara içmenin vücuttaki neredeyse tüm fiziksel organlar ve organ sistemlerine zarar verdiği görüldü," diyor.

YETERLİ SU İÇMEMEK

Su kaybı vücutta gerçekten zarara sebep oluyor: Kas krampları, baş dönmesi ve hatta iştah yaygın belirtilerden. Ancak *ABC News*'den baş sağlık ve tıp editörü Dr. Richard Besser'a göre, su içmeyi unutmak cildinizin daha yaşlı görünmesine de neden olabilir.

Su kaybı yaşarsanız, vücudunuz kanınızın yoğunluğunu korumak için dokularınızdan, cildinizden su çekecektir," diye açıklıyor Besser *ABC*'ye. "Bunu yaptığında gözleriniz çökük görünür, cildiniz daha kuru hissettirir, esnek olmaz ve bu nedenle çok daha yaşlı görünürsünüz."

Su alımı ihtiyacı kiloya ve aktivite seviyesine bağlı olarak çeşitlilik gösterir ancak başlangıç olarak genellikle vücut ağırlığınızın 30'a bölümü kadar litre suyu günlük olarak almayı hedeflemeniz en iyisidir. 90 kilogramlık birisi için bu 3 litre suya denk gelir.

ÇOK FAZLA STRES YAPMAK

ABD başkanlarının stresle nasıl yaşlandığını gösteren öncesi ve sonrası fotoğraflarını büyük olasılıkla görmüşsünüzdür. Washington Post'un o dönemde bildirdiği gibi 2004'te yapılan bir çalışmaya göre, uzun süreli stres telomer denilen kromozomlarınızın bir kısmını kısaltıyor. Bu yapılar biz yaşlandıkça doğal yoldan kısalıyor. Uzun süreli stres onları daha da kısa yapıyor ve vücudun daha hızlı yaşlanmasına yol açıyor.

Tabii ki bazen endişelenmemek imkânsız ancak stres hayatınızı ele geçirdiğinde bu bir problem teşkil ediyor. Dr. Warren Willey, stresli durumlarla günde 10 dakika meditasyon yaparak başa çıkmanızı öneriyor.

"Hayatınızdaki çoğu şeyi kontrol edemeyeceğinizin farkına varın, bu yüzden biraz zaman ayırıp nefes alın," diyor.

İlişkinin (En) Yeni Kuralları

Hollywood'da başlayıp dünyaya yayılan #MeToo (Ben de) hareketi rahatsız edici gerçeği ortaya çıkardı: Birçok kadın bugüne kadar taciz, sömürü ve daha kötü şeylerle karşı karşıya kaldı ve kalmaya da devam ediyor. Peki, değişen kurallara bir centilmen gibi nasıl uyum sağlayabilirsiniz?

Derleyen: Zeynep İlayda Zafer

“UNUTMAYIN; İLK AŞAMALARDA BİR KADINA DOKUNMANIZIN SORUN OLMADIĞI TEK BİR YER VARDIR: KOLU!”

20’li yaşların başındaydım ve ilk işlerimden birindeydim. Patronumla beraber bir konferanstan dönüyorduk. Yolda bira almak için durdu. Daha sonra da evine sürdü ve beni içeri davet etti.

Bütün biraları içtik ve sonunda beni eve bırakamayacak kadar sarhoş olmuştu. Olaylar birbirini izledi ve konferansta geçen günüm patronumun kanepesinde sarhoş bir şekilde öpüşmemizle bitti.

Rızam dışında herhangi bir şey yaşanmadı. Fakat pazartesi gelip çattı ve ben onu hem ofiste görmek zorundaydım hem de bir sonraki hafta onunla performans değerlendirmem vardı. Yaptığımızın tamamen çirkin ve uygunsuz olduğunu fark ettim. NE DÜŞÜNÜYORDU Kİ? BEN NE DÜŞÜNÜYORDUM?

Yaşananlar bütün bu #MeToo hareketinden önceydi. Bu olayı oldukça dolu olan ‘Gençken yaşanan şeyler’ klasörüme atıp istifa etmeden önce, iş yerinde birkaç uzun ve rahatsız edici ay boyunca tutunmaya çalıştım.

Bugün Harvey Weinstein, Don Burke ve diğerlerinin bütün o pis sömürülerini öğrendikten sonra, acaba o zaman daha farklı davranır mıydım diye düşünüyorum.

Kısacası, bu hem kadınlar hem erkekler için oldukça kafa karıştırıcı bir zaman. Geriye dönüp cinsel geçmişinize baktığınızda, çaldığınız öpücüklerin ya da sarhoşken yaşadığınız tek gecelik ilişkilerin bizim tarafımızdan değişip size karşı kullanılan bir suçlamaya dönüşüp dönüşmeyeceğini merak ediyorsunuz. Bu sırada biz de yaşadığımız kötü randevu tecrübelerinin aslında bir cinsel saldırı olup olmadığını anlamaya çalışıyoruz. Bütün bu kaostan yeni kurallar doğuyor.

#MeToo hareketi flörtleşmenin bitmesi ya da hoşlandığınız kadına hiçbir hamle yapamayacağınız anlamına gelmiyor. Bu herkes için felaket olurdu - ve insanlığın geleceği için de. Fakat aramızdaki şeyler kesinlikle değişiyor. Sanal ortamda, ofiste, randevuda ve hatta otobüste nasıl davranmanız gerektiği de bu değişime dâhil.

İLTİFATLAR

Anlıyoruz. Bütün bu skandallardan sonra kadınlara “güzel bir laptop çantası”ndan daha cesurca bir şey söylemek konusunda endişeleniyorsunuz. Fakat biz hâlâ iltifat almayı seviyoruz. Seksi ve çekici hissettirilmek, objeleştirilmek ve küçük düşürülmekle aynı şey değil.

Buradaki ayrım, söylediğiniz şeyleri nasıl söylediğinizde. İltifatlarınızın müstehcen olmamasına dikkat edin ve takdir ettiğiniz bölgenin boynun üstünde olduğundan emin olun. Seksi olmaya çalışmaktan ziyade gerçekçi düşünün.

Lütfen saçma bir porno sitesinde duyduğunuz bir iltifat cümlesi yerine nazik bir şeyler söyleyin. Yatak odası aşamasına geldiğinizde ve o buna hevesli olduğunda harika göğüsleri hakkında daha cesurca şeyler söyleyebilirsiniz.

ÇIKMA TEKLİFİ

Ondan hoşlanıyor musunuz? Harika. Ancak sizi reddederse bu işin peşini bırakın. Onu sürekli rahatsız etmeyin. Herhalde Kokarca Pepe’ye benzetilmek istemezsiniz.

“Ama insanlar bana zamanla alışıyor! Eğer patronumun yakasını bıraksaydım istediğim terfiyi asla alamazdım. Neden bunu hoşlandığım kadın için de yapmayayım ki?” dediğinizi duyar gibiyim.

Çünkü iş ve aşk tamamen farklı alanlardır. Hoşlandığınız birinin sizi reddetmesi acıtır. Gerçekten sizi anlıyoruz. Fakat bunu sineye çekmelisiniz. Hevesiniz bir bankaya para yatırmak gibi olabilir: O onun orada olduğunu bilir ve canı isterse -ki isteyebilir- başka bir tarihte o parayı çeker. Eğer gerçekten şanslıysanız size faiziyle geri öder.

HAREKETE GEÇMEK

Bu zamana kadar yaptığım hamlelerin çoğu - ya da bana yapılanlar- sarhoş olmak ve birinin üzerine düşmek suretiyle gelişiyordu ve sonrasında da öpüşüyorduk. Ya da bir kanepede otururken, kıyafetlerin altından başka gidecek bir yer olmayana kadar santim santim yakınlaşmak oluyordu.

Sarhoş yalpalaması bir şeyleri ateşlemek için nesillerdir kullanılan bir yöntem. Kabul, pek romantik değil ama o kişiyi öpmenin sorun olup olmayacağını sormaktan daha iyi.

Peki, #MeToo döneminde nasıl harekete geçersiniz? Pantolonunuzu âdeta yakarak delip geçen şehvetin karşılıklı olup olmadığını nasıl anlarsınız? Kafanız biraz güzelken yapılan bir paslaşmayla, karşınızdakine uygunsuz bir şekilde dokunmak arasında ne fark var?

Bu gri alandaki teknik konulardan emin değilseniz size bir el uzatabiliriz. Gerçekten. Unutmayın, flörtün ilk aşamalarında bir kadına dokunmanızın sorun olmadığı tek bir yer vardır: Kolu. İlk etaplarda kol sizin arkadaşınızdır. Masanın üzerinde öylece durur. Uzanıp dokunabilirsiniz. Eğer kolunu çekmezse, bir sonraki sefer elinizi orada daha uzun süre tutabilirsiniz.

İŞ ARKADAŞLARINI KOVALAMAK

Muhasebeki Jane’i fark etmemek elde değil, değil mi? Tabii ki bu, onun aylık muhasebe raporlarının kusursuzluğundan ziyade uzun, kahverengi saçları ve giydiği daracık bluzlarla ilgili. Peki, ona çıkma teklifi edebilir misiniz? Eh, bu birkaç şeye bağlı.

Eğer yönettiğiniz bir iş arkadaşınızla çıkmak istiyorsanız, yapabileceğiniz iki şey var: O insanı yönettiğiniz konumdan çıkın ya da onunla çıkmayın. (Eğer güvenli tarafta kalmak istiyorsanız İK’yla görüşün fakat içten bir onay beklemeyin.)

Evet, iş yeri genellikle çoğumuzun kendine uygun birini bulabileceği bir yerdir ve bu zamana kadar muhtemelen bir iş arkadaşımızı çekici bulmuşuzdur. 2017’de Birleşik Krallıkta yapılan bir çalışma, her üç kişiden birinin iş

“ÇIPLAK FOTOĞRAFLAR ÖZELDİR. ONLARI ARKADAŞLARINIZA GÖSTERMEYİN YA DA İNTERNETE KOYMAYIN. BUNU YAPARSANIZ YASALARI ÇİĞNEMİŞ OLURSUNUZ.”

arkadaşıyla takıldığını ve her beş kişiden birinin de iş arkadaşıyla partner olduğunu buldu. Aklınızda bulunsun, farklı departmanlarda çalışıyorsanız işler daha az karışacaktır - ya da en azından size “patron” diye hitap etmiyorsa. Yine de, bugünlerde iş arkadaşlarınızla yatmak hoş karşılanan bir şey değil.

ONU GÜVENDE HİSSETTİRİN

Kız arkadaşlarımla arkadaşlık uygulamaları hakkında konuştuğumda, genelde endişelendikleri konu bunun gerçek bir aşk olup olmayacağı değil, güvende olup olmayacakları oluyor.

Bir keresinde uçakta tanıştığım bir adamla gayet güzel bir şekilde flörtleşiyorduk fakat daha sonra buna bir son verdim çünkü kendi evinden başka bir yerde buluşmayı reddediyordu. Tabii ki bu da benim aklıma vücudumun parçalara ayrılıp buzdolabında bekletileceği en korkunç senaryoları getiriyordu.

Düşünce şeklimizdeki bu değişiklik için Tinder’ı suçlayın. Önceden, kadınlar arasında bu iş, arkadaşlarımızın bizi tanıdıkları erkeklerle tanıştırmasıyla yürüyordu. Yani, sizi görmeden önce sizi araştırmış ve hakkınızdakileri öğrenmiş oluyorduk. Ancak şimdi, ilk Tinder randevumuza giderken büyük bir risk alıyoruz. Tabii buna gerginlik de ekleniyor. Üstelik gerekli olduğunda kaçmak için ayrıntılı bir planımız da oluyor.

Peki, onun alarm sistemini harekete geçirmemek için ne yapmanız gerekiyor? Gayet basit. Ona saygı duyun, onu dinleyin ve yapmayı çok istemediği bir şey konusunda zorlamayın. Bir şeyleri başlatmayı bize bırakarak bizi rahatlatabilirsiniz. İlk başlarda tanıdığımız ve bildiğimiz yerlerde takılmamıza izin verin. İlk randevuda en sevdiğimiz bara gidin ve eğer çıtayı yükseltme vakti gelirse, sizin evinizi değil bizimkini tercih edin. Belki ev sahibi olmanın getirdiği avantajın performansımıza yansıdığını bile görebilirsiniz.

HESABI ÖDEMEK

Genel kural: Kim diğerine çıkma teklifi ederse hesabı o öder. Olmadı Alman usulünü deneyin.

Ancak yemeği, içkiyi ya da sinema biletlerini ödemek, kadınların sizinle eve gideceği ve geceyi sizinle geçireceği beklentisine girmenize yol açacak sözsüz bir anlaşma değildir.

Gecenin sonunda size birazcık bile borçlu hissetmemek için, giderek daha fazla kadın her şeyi ödemeye çalışıyor. Ancak hesapları ikiye bölmek muhtemelen ilerlemek için en temiz yol olacaktır. Kendinizi tutmanızı öneririz Bay Eliaçık.

SÖZSÜZ İŞARETLER

Çoğu kadın istemediği bir öpüşmeyi deneyimlemek zorunda kalmıştır. Adamın biri yüzümüze aşırı heyecanlı bir St. Bernard gibi saldırırken biz de orada dudaklarımız mühürlü bir şekilde kalakalmışızdır.

Hadi diyelim ki işler ilerliyor ve onun da bu durumdan hoşlandığını fark ettiniz. Olayı bir sonraki aşamaya nasıl taşırsınız?

Romantiklikten en uzak deneyimlerimin bir tanesinde otel odamda “işe koyulmuşken”, o aniden durdu ve ciddi ciddi, “Benimle sevişmek istiyor musun?” diye sordu.

O an gerçekten önüme imzalamam için bir kontrat koyacağını falan zannettim. Bu gerçekten sorun olurdu çünkü o loş ışıkta muhtemelen maddeleri okuyamazdım.

Bu durum aynı zamanda kılı kırk yaran bu adamın karşısındakinin rızası olup olmamasıyla ilgili geçmişinde bir şey yaşayıp yaşamadığını merak ettirdi bana. Yoksa tecavüz cezalarıyla ilgili oldukça bilgi sahibi miydi? Atmosferi mahvetmiş miydi? Evet, bu soru sorulduktan sonra nasıl moda girebilirsiniz ki?

İlgilenip ilgilenmediğimizi anlamanın daha iyi yolları var. Bunu tek seferde sadece bir parça kıyafeti çıkararak sözsüz bir şekilde ölçebilirsiniz. Size küçük bir ipucu verene kadar -elinizi itmek ya da bacak aranıza dizimizi geçirmek gibi- çıkarmaya devam edebilirsiniz. Ya da gayet sıradan bir şekilde “Üstünü çıkarabilir miyim?” diye sorabilirsiniz. Hatta “Şu an seninle sevişmek isterdim,” bile olur. İsteklerinizi bildirmeniz önemli -ancak bizimkileri dinlemeniz de öyle.

DUR İŞARETLERİ

Bize güvenin; eğer sizinle olmak istiyorsak, sizinle öpüşmek konusunda da istekliyizdir. Fakat durmak isteyeceğimiz belirli noktalar olabilir. Bazı kadınlar ilk buluşmada oral seks yapmaktan ve yaptırmaktan hoşlanıyor olabilir fakat yine de sevişmek için biraz erken olduğunu düşünebilirler. Bu sizin pek de alışık olduğunuz bir şey olmayabilir ancak onun da kendine göre bir zamanlaması olacaktır. Buna saygı duymalısınız.

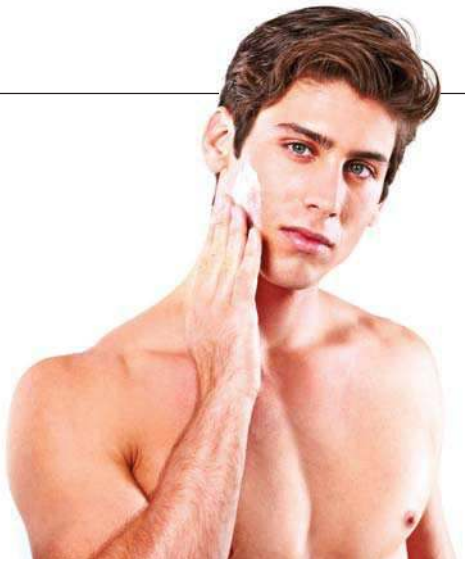
Üstelik bu sizi kızdırsa bile, bir kadının sizinle yatağa girmeye, bütün kıyafetlerini çıkarmaya, sizi öpmeye ve son dakikada karar değiştirip sizinle sevişmemeye hakkı vardır. Eğer başınıza gelirse telefonunuzu kapın ve kendinize bir kriyoterapi seansı ayarlayın.

Peki, hangi işaretler randevunuzun size devam etmenizi istediğini göstermez? Sarhoş ya da bir ilacın etkisinde olmak -legal anlamda- rızayı geçersiz kılar. Cümleleri tamamlayamayacak ve ayakta duramayacak kadar sarhoş olmak, mantıklı bir erkeğin daha ileri gitmemesi için yeterli bir sebeptir. Ona bir taksi çağırmak daha akıllıca olacaktır.

ONLINE ALAN

Mesajlaşırken aradaki ipuçlarını ve nüansları yakalamak, gerçek hayatta olduğundan daha zordur. Ben bu tuzağa birkaç kez düştüm. Bir keresinde biriyle gün boyu mesajlaşıyordum ve ondan oldukça hoşlanmaya başlamıştım. Ancak yüz yüze görüşünce muhabbetin akmadığını ve ortamın ofiste kutlanan bir doğum günü partisi kadar tuhaf ve donuk olduğunu fark ettim. Ancak birileriyle eşleşmek bu günlerde genellikle sanal âlemde oluyor, bu yüzden bu işi düzgün yapmak için bir rehbere danışabilirsiniz.

- **A.** Karşınızdakinin gerçek hayatta online ortama kıyasla daha utangaç ve çekingen olabileceğini unutmayın ve flörtöz bir mesaj yolladığı için ilk buluşmada üstünüze atlamasını beklemeyin. Harekete geçmeden önce ortama ısınması için ona biraz zaman tanıyın.
- **B.** Sanal âlemde birine söylediğiniz bir şeyin iletilebildiğini, ekran görüntüsünün alınabildiğini, internette yayımlanabildiğini ve patronunuza ya da polise verilebileceğini asla aklınızdan çıkarmayın. Yani, laflarınıza dikkat edin.
- **C.** Cinsel organınızın dünyadaki en güzel şey olduğunu, harika olduğunu falan düşünüyor olabilirsiniz. Bana güvenin: Yüzünüz ya da herhangi bir bağlam olmaksızın aletinizin yakından çekilmiş fotoğrafı, ancak bir anatomi kitabı kadar seksidir. En azından, göndermeden önce onun iznini isteyin.
- **D.** Çıplak fotoğraflar özeldir. Onları arkadaşlarınıza göstermeyin ya da internete koymayın. Eğer bunu yaparsanız birkaç yasayı çiğnemiş olursunuz. Daha da önemlisi, bu pek de centilmence bir hareket değil.



Kusursuz Bir Cilt için Eylem Planınız

Hangi yaşta olursanız olun, yaşam biçiminiz ve ona ne kadar özen gösterdiğiniz cildinizin sağlığı ve görünümü konusunda çok önemli bir rol oynar. Size vereceğimiz tavsiyelerle, kısa sürede cildinizdeki değişimi göreceksiniz.

ALTIN KURAL: NEMLENDİRME

Düzenli nemlendirme cilt bakımının altın kuralıdır. Cildinizin genç görünümünü, elastikiyetini ve sağlığını korumasını sağlayan nemlendirmenin en önemli adımı ise kaliteli bir nemlendirici tercih etmektir. Cilt tipinize en uygun ürünü bulduktan sonra, nem dengesini korumak için günde iki kez uygulayın. Ayrıca cildinizin içten de nemlendirilmesi için bol su tüketmeyi unutmayın.

KAFANIZI DİNLENDİRİN

İç dünyanızdaki dalgalanmaların, gün içinde düşen motivasyonunuzun ve stresin de cildinize yansımaları olur. Gün ortasında bir süre dinlenmek, rahatlamanıza ve mental dengenizi korumaya yardımcı olur. Uzmanlar, meditasyonun bugüne kadarki en iyi yaşlanma karşıtı ritüellerden biri olduğunu söylüyor. Kırışıksız, genç ve diri görünen bir cilde sahip olmak için her gün kendinize zaman ayırarak meditasyon yapmayı deneyin.

ŞEKERDEN UZAK DURUN

Şeker tüketimi, özellikle yaşınız ilerledikçe cildinizin en önemli düşmanı hâline gelir. Vücutta bulunan şeker kendini kolajende bulunan proteinlere yapıştırır ve bu da kolajenin esnekliğinin kaybolmasına ve cildinizde kırışıklar oluşmasına yol açar. Ayrıca, fazla şeker tüketmek cildinizi güneşin zararlarına daha açık hâle getirir.

UYKUYU İHMAL ETMEYİN

Düzenli ve yeterli bir uyku düzeninin sağlığınız açısından ne kadar önemli olduğunu zaten biliyorsunuz. Konu cilt sağlığı olduğunda da durum tabii ki farklı değil. Uyurken vücudunuz cildinize kan akışını hızlandırır ve daha taze bir cilt ile uyanmanızı sağlar. Yetersiz uyku bu yenilenme sürecine zarar vererek cildinizin tazelenmesini engeller.

ZAMANA MEYDAN OKUYUN

30'lu yaşlar yıpranmanın hissedildiği dönemdir. Cildinizdeki yağ miktarı ve cildinizin kalınlığı yüzde 10 oranında azalır. Daha önceki dönemlerde maruz kaldığınız güneş ışınları, gözlerinizin kenarındaki kaz ayakları ve ciltteki sarkmalarla kendini belli eder. Hemen panik yapmayın. İçeriğinde A, C, E vitamini ve antioksidanlar bulunan kremler size yardımcı olacaktır.

40'lı yaşlara geldiğinizdeyse gözlerinizin kenarındaki kaz ayakları ve alnınızdaki kırışıklıkları görmek için aynanın içine girmenize gerek kalmaz. Çünkü doku kaybı hızla artarak gözaltında çökmelere yol açar. Cildinizdeki nem oranı bir kez daha yüzde 10 düşer ve kolajenin azalması ile kırışıklıkların miktarı artar. Çözüm olarak içerisinde retinol (A vitamini), antioksidan ve C vitamini bulunan gece kremlerini kullanabilirsiniz.

UYKU ÖNCESİ EN İDEAL ZAMAN

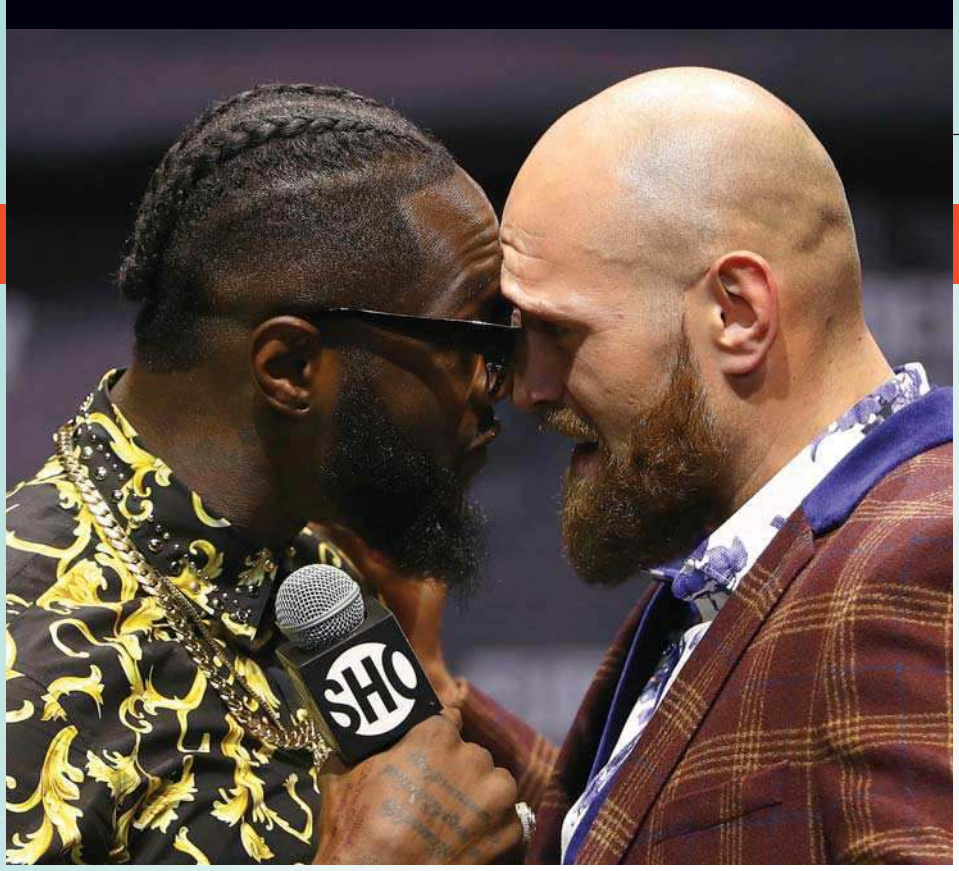
Araştırmalara göre, cildimiz bakım ürünlerindeki aktif maddelerin emilimini en iyi uykuda gerçekleştiriyor. Bu nedenle uyku öncesi, bakım için en iyi zaman. İlk olarak yüzünüzü nazikçe temizleyin. Bunun için cildin yaşlanmasını geciktiren, kişiye özel yüz temizleme ve anti-aging masajı cihazı FOREO LUNA™ 2 for MEN'den yardım alabilirsiniz. FOREO LUNA™ 2 for MEN, silikon temizleme başlığıyla yüzünüzün her noktasına ulaşır. Daha sonra cildinizi bir tonik yardımı ile canlandırın ve ardından nemlendirici kreminizi sürün. FOREO LUNA™ 2 for MEN'in düşük frekanslı T-Sonic titreşimleri hem ürünlerin maksimum emilimini sağlar hem de çizgi ve kırışıklıkların görünürlüğünü azaltır.

Şimdi Yumruklar Konuşacak

2018 yılının son ayı, boks tutkunlarının soluğunu kesecek üç büyük maça ev sahipliği yapıyor. Ağır sıkletin iddialı isimleri Tyson Fury ve Deontay Wilder'ın Los Angeles'taki çarpışmasıyla başlayacak olan dövüş fırtınası, Saul Alvarez'le Rocky Fielding'in kemer maçıyla devam edecek. Yılın son dev maçıysa Floyd Mayweather Jr. ile Tenshin Nasukawa arasında olacak.

Derleyen: Uğur Mutlu

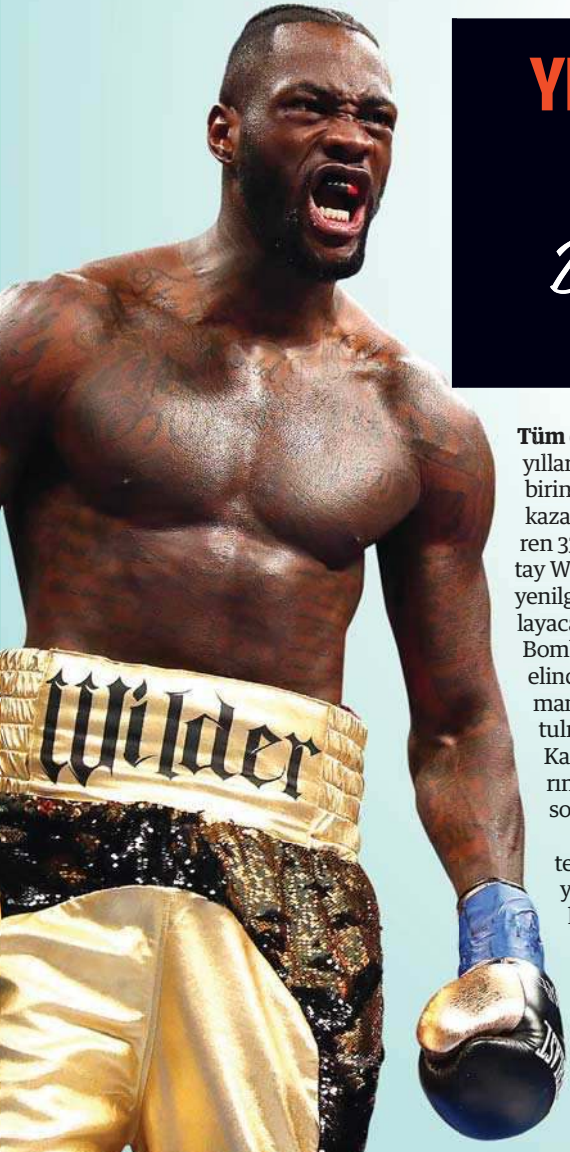
Boks, gerek bu sporu icra eden gerekse seyreden herkes için heyecan düzeyi yüksek bir spordur. Birbirine denk sıkletteki iki dövüşçü ellerine bandajını sarar, eldivenlerini geçirir ve rakibiyle göz kontağı kurar. Hakemin işaretiyle o meşhur gong çalar ve söz artık yumruklarındır. Yılın son ayında ise bu adrenalini tam üç farklı maçla yaşama şansımız bulunuyor. Zira 2018'in son günlerinde çetin bir ağır sıklet maçı, bir süper orta sıklet kemer maçı ve bir boksör-MMA dövüşçüsü kapışması izleyeceğiz. Sözü daha fazla uzatmadan sizi uzun süre unutulmayacak üç dev karşılaşmayla baş başa bırakalım.



YENİLMEYENLER

Tyson Fury — Deontay Wilder

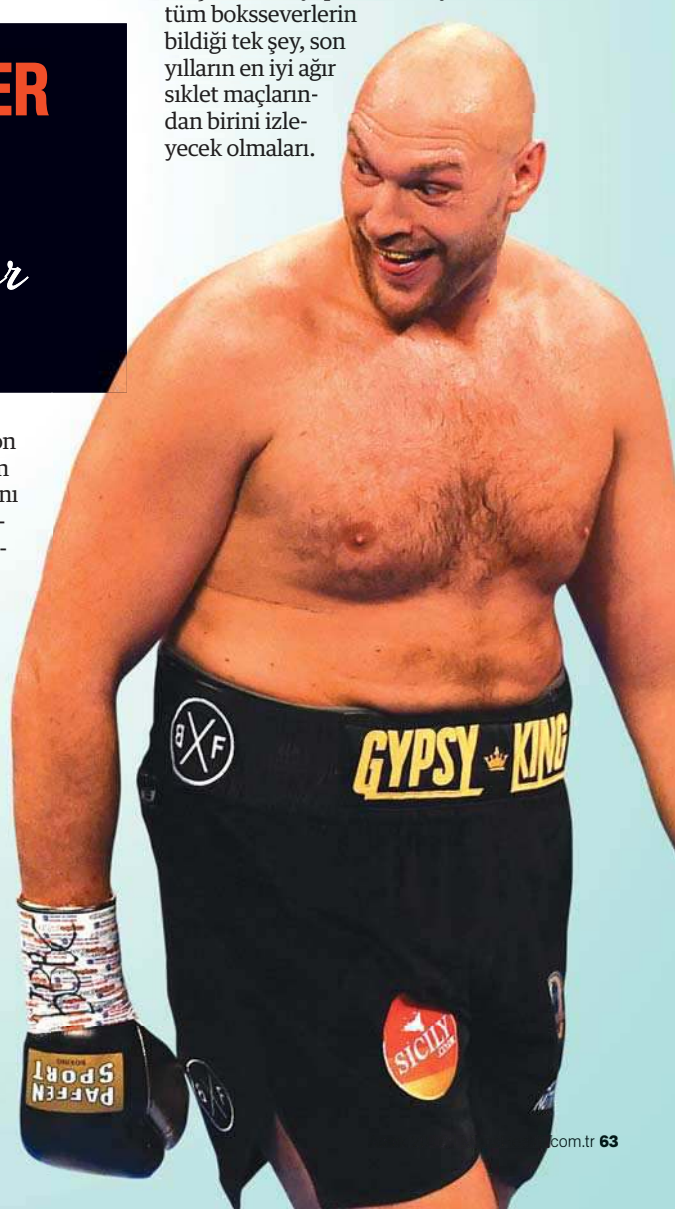
1 ARALIK



Tüm dünya Aralık ayının ilk gününde son yılların en büyük ağır sıklet maçlarından birine şahit olacak. 40 maçının tamamını kazanan ve bunun 39'unu nakavtla bitiren 33 yaşındaki Amerikalı boksör Deontay Wilder, kendi ülkesinde bir diğer yenilgisiz boksör Tyson Fury'i ağırlayacak. The Bronze Bomber (Bronz Bombacı) lakaplı 201 cm'lik Wilder'ın elinden, sadece 2015 yılında Bermane Stiverne hakem kararıyla kurtulmuştu. Ancak ikili 2017 yılının Kasım ayında tekrar karşılaştıklarında Wilder maçı bu defa nakavtla sonlandırdı.

Los Angeles'taki Staples Center'da yapılacak ve DMAX'ten yayımlanacak karşılaşma, rakipleri için korkutucu istatistiğine rağmen Wilder'ın en ciddi maçı olarak görülürken, kazanan isim gelecek yıl Wembley'de son olarak Alexander Povetkin'i teknik nakavtla deviren son İngiliz efsanesi Anthony Joshua'nın karşısına çıkacak. Tabii bu noktada Anthony Joshua'nın da ringe çıktığı 22 maçın tamamını kazandığını (21'i nakavtla) hatırlatmak gerekiyor. Wilder son olarak yenilgisiz Luis Ortiz'i Brooklyn'deki Barclays Center'da teknik nakavtla devirerek kemerini korumuştu.

World Boxing Council (WBC) Dünya Ağır Sıklet Unvan Maçı'nda, ringin diğer köşesindeki İngiliz boksör Tyson Fury de henüz yenilmeyen boksörlerden. Dövüştüğü 26 maçın tamamını kazanan 206 cm'lik boksör, bu zorlu maça olimpiyat ikincisi İngiliz boksör Joe Joyce ile spar yaparak hazırlandı. Reach'i (kanat açıklığı) 216 cm olan Fury, 2015 yılında Düsseldorf'ta Wladimir Klitschko'yu tartışmalara yol açan hakem kararıyla yendikten sonra boksa üç yıl ara verdi. Son olarak Belfast'ta Francesco Pianta'yı puanlama sonucu yenen Fury, Wilder karşısında ne yapacak bilmiyoruz. Ancak tüm boksseverlerin bildiği tek şey, son yılların en iyi ağır sıklet maçlarından birini izleyecek olmaları.



RİNGİN HIRÇINLARI

Saúl "Canelo" Álvarez — Rocky Fielding

15 ARALIK

Geçtiğimiz günlerde ilk kez New York'taki Empire State binasının tepesinde yüzleşen Saúl "Canelo" Álvarez ve Rocky Fielding, ayın 15'inde yine aynı şehirdeki Madison Square Garden'da WBA Dünya süper orta sıklet unvan maçında karşı karşıya geliyor. Bu sıkı karşılaşmanın yayıncısı ise DMAX kanalı.

Takma adı İspanyolcada "tarçın" anlamına gelen 173 cm boyundaki Canelo, bugüne kadar ringde sadece Floyd Mayweather Jr.'a oy çokluğuyla boyun eğdi. Ringe çıktığı 53 maçın 50'sini kazanan (34 nakavt) Canelo'nun Mayweather Jr. yenilgisi dışında iki de beraberliği bulunuyor. Son olarak 2017 yılında berabere kaldığı Gennady Golovkin'le yine aynı yerde (T-Mobile Arena, Las Vegas) rövanş maçına çıkan Canelo, rakibini hakem kararıyla yenmişti.

Öte yandan 31 yaşındaki Rocky Fielding ise oynayacakları maçın unvanını Alman Tyron Zeuge'yi nakavt ederek almıştı. Rakibinden 12 cm daha uzun olan Fielding, tek yenilgisini ise şu sıralar Canelo'ya meydan okuyan Callum Smith'e nakavt olarak almıştı. İngiliz boksör Fielding'in yenilgisinin haricinde 15'ini nakavtla bitirdiği 27 galibiyeti bulunuyor.

İrlandalı MMA'ci Conor McGregor'u kendi yaşam alanı olan boks ringinde döverek 50-0'lık seriyle emekliye ayrıldığını açıklayan Floyd Mayweather Jr., sürpriz bir kararla 2018 yılının son gecesinde ringe döneceğini açıkladı. Bu dövüş için Japonya'ya gidecek olan Mayweather Jr.'ın rakibi ise yine bir MMA dövüşçüsü. Amerikalı boksörün rakibi Tenshin Nasukawa, henüz 20 yaşında.

Son olarak 2017'de Rizin Dövüş Federasyonu'nun MMA gecesinde şampiyonluğa ulaşan Japon dövüşçü, 41 yaşındaki rakibini ülkesindeki Saitama kentinde yer alan Super Arena'da ağırlayacak. Karşılaşmayı yayımlayacak kanal henüz belli olmasa da 31 Aralık gecesi tüm dünyanın ekran başında olması bekleniyor.

Maharetlerini ülkesinin sınırları dışında göstermeye devam etmek isteyen Mayweather Jr. bugüne kadar yenilgi yüzü görmedi ve çıktığı 50 maçın 27'sini nakavtla kazandı. Tecrübeli dövüşçünün genç rakibi karşısında nasıl bir maç çıkaracağını hep birlikte göreceğiz.

BOKS VS. MMA

Floyd Mayweather Jr.

—

Tenshin Nasukawa

31 ARALIK

2019'A ÇARPICI BİR BAŞLANGIÇ

Klasik kesimlere modern bir yorum getirerek yılbaşı gecesi tüm gözlerin sizin üzerinizde olmasını sağlayın.

STYLING
İREM ARKAN

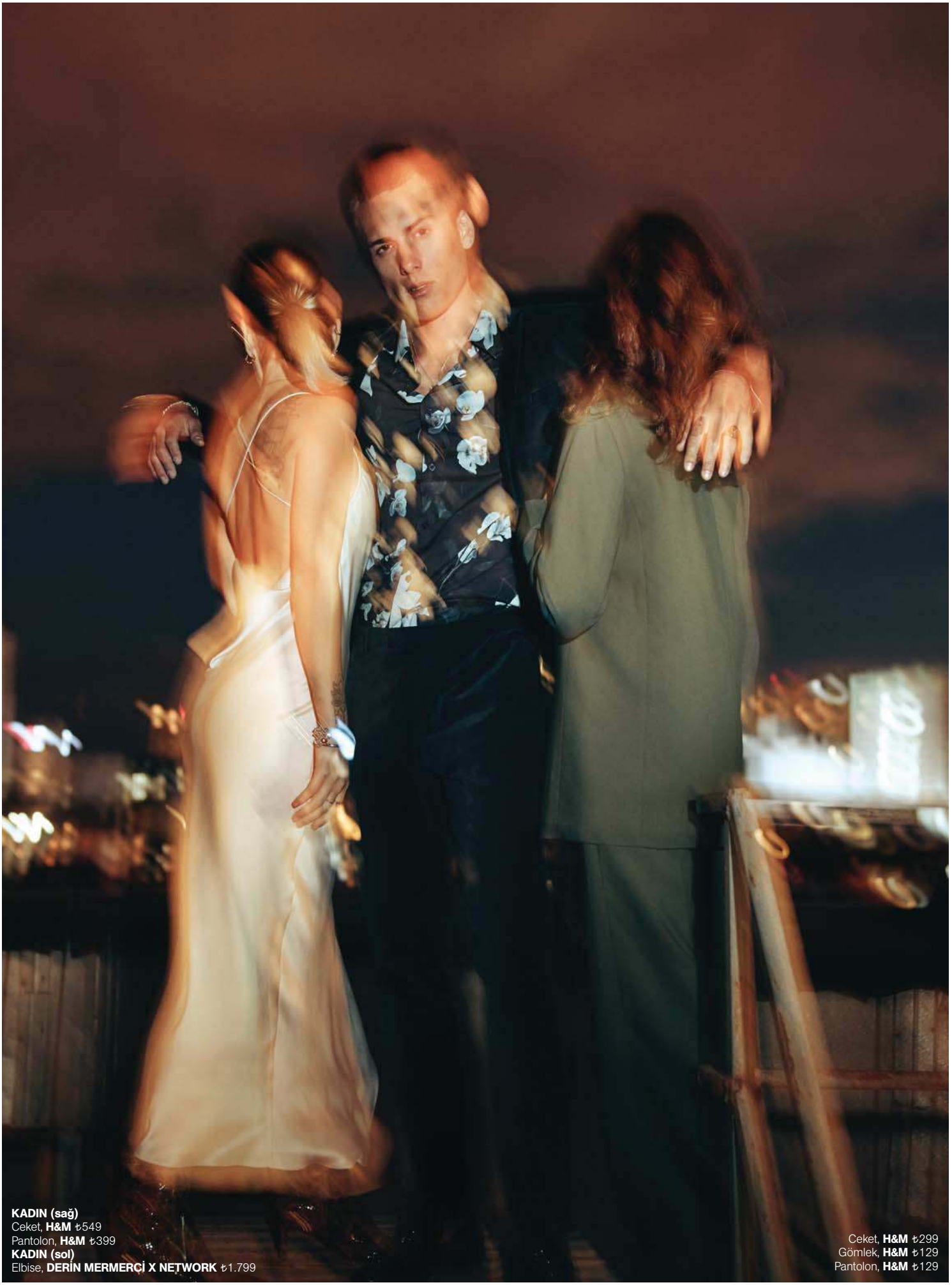
FOTOĞRAF
KEREM ÇOBANLI

Smokin Takım, **RAMSEY** ₺1.695
Gömlek, **RAMSEY** ₺299
Cep Mendili, **RAMSEY** ₺109
Ayakkabı, **İNCİ** ₺349

Ceket, **MASSIMO DUTTI** ₺999
Kazak, **ALPHA STUDIO/BEYMEN** ₺1.895
Pantolon, **COS** ₺390

Ceket, **MASSIMO DUTTI** ₺999
Kazak, **ALPHA STUDIO/BEYMEN** ₺1.895
Pantolon, **COS** ₺390
Ayakkabı, **NETWORK** ₺899

Ceket, **PAUL SMITH/BEYMEN** ₺4.950
Kazak, **PAUL SMITH/BEYMEN** ₺1.817
Pantolon, **PAUL SMITH/BEYMEN** ₺1.850
Ayakkabı, **CHRISTIAN LOUBOUTIN** ₺5.195



KADIN (sağ)
Ceket, **H&M** ₺549
Pantolon, **H&M** ₺399
KADIN (sol)
Elbise, **DERİN MERMERCİ X NETWORK** ₺1.799

Ceket, **H&M** ₺299
Gömlek, **H&M** ₺129
Pantolon, **H&M** ₺129

SAÇ/MAKYAJ: YİĞİTTAN DEMİRALP MODEL: RAFAEL/TRUE MODEL

Şapka, **BORSALINO/BEYMEN** ₺1.745
Takım Elbise, **DAMAT** ₺1.490
Kazak, **H.E MANGO** ₺129,99

KADIN
Elbise, **THE LATEST THING** ₺315

Deri Ceket, **BERSHKA** ₺299,95
Gömlek, **PULL & BEAR** ₺149,95
Kazak, **ALPHA STUDIO/BEYMEN** ₺1.895
Pantolon, **LEVI'S** ₺439,90

❶ **PAUL SMITH/BEYMEN** ₺3.427
❷ **DERİMOD** ₺259,99
❸ **ELLE** ₺449,90
❹ **VAKKO** ₺4.790
❺ **HOTİÇ** ₺399
❻ **ELLE** ₺429.90
❼ **İNCİ** ₺279
❽ **DESA** ₺213

Kışa Sağlam Adımlar

Zevkinize uygun bir çift bot, neyle giyerseniz giyin hem şıklığınızın hem de rahatlığınızın garantisi olacak.

Hazırlayan: İrem Arkan

Beynini Güçlendir

Sporcular, müzisyenler ve Hava Kuvvetleri eliti, beyne giden bir akımın onlara performans avantajı sağlayabileceğini düşünüyor. Peki, bu yaklaşım yüksek teknoloji bir saçmalık mı yoksa denemeye değer mi?

Derleyen: Özlem Ural

YAZI: JEFF BERCOVICI

HER BİSİKLETÇİNİN birçok kez gittiği, son dönüşe ulaştığında nefesinin sesi ile fitness seviyesindeki iniş çıkışları takip edebildiği, denenmiş bir bisiklet yolu vardır. Benim için bu yol Tunnel Road'dur. Berkeley ve Oakland'a bakan kayalık tepelere açılan geçitte, kenarlarında okaliptüs ağaçları sıralanmış, virajlı, hafif ama hiç bitmeyen bir eğimle beş kilometre uzanan bir yol...

Üç yıl önce bisiklete başladıktan sonra bu yolu ilk 50 ya da daha fazla kez tırmandığımda, VO2 max seviyemin (maksimum oksijen tüketim kapasitesi) ve tekniğimin gitgide gelişmesini izleyebiliyordum. O zamandan bu yana ise pek bir gelişme yok. Bir sene önce 14:06 olan kişisel rekorumu, bir alt sınır olan 14:00'ın altına - hatta belki de 13:00'ın altına - indireceğimden emindim. Ne yazık ki pratik yaparak hızlanmak 41 yaşında olağan bir sonuç olmaktan çıkıyor. O rekorumdan beri, düzenli haftalık çabalarıma rağmen 15 dakikanın bile altına inemedim.

Bu yüzden Halo Neuroscience adında bir şirketin, egzersiz yapmadan 20 dakika önce brain-zapping (beyin zaplama) kulaklığını kullanmanın, sporcuların güç, beceri ve dayanıklılık kazanımlarını kendi çabalarına göre daha hızlı elde etmelerini sağladığı iddialarını duyduğumda kulak kesildim. Halo Sport, transkraniyal doğru akım stimülasyonu bilimini, yani tDCS'yi uygulayan birkaç tüketici cihazından biri ve özellikle onu gelecek antrenman programlarını güçlendirmek için ısınma egzersizleri sırasında kullanabilecek atletler için tasarlandı.

Özel Kuvvetler keskin nişancılarını ve avcı pilotlarını işlerinde daha iyi hale getirme yollarını arayan ABD ordusu tarafından yürütülen araştırmalara dayanan bu teknoloji, NFL, NBA, büyük beyzbol ligi takımları ve ABD olimpiyat sporcuları da dâhil en yüksek atletizm seviyelerinde zaten kullanılıyor. Elit Cannondale-Drapac takımından eski profesyonel bisikletçi Andrew Talansky, Halo ile antrenman öncesi yaptığı "neuropriming"in, 15 yıldır tek bir kulaç atmamış olmasına rağmen bu yılın başında triatlona geçtiğinde bu geçişi hızlandırdığını ifade ederek, "Bu süreci hızlandırmamda oldukça yardımcı oldu," diyor.

Halo, San Francisco'dan bir doktor ve nörobilimci olan Dr. Daniel Chao ve biyomedikal mühendisi olan Dr. Brett Wingeier'in parlak beyinlerinin ürünü. İkili 2000'li yılların başlarında, epileptik nöbetleri başlamadan önlemek için elektrik akımı darbeleri kullanan bir beyin implantı olan NeuroPace RNS sisteminin geliştirilmesine yardımcı oldu. Günümüzde yaklaşık 1.300 hastaya takılmış olan RNS sisteminin niş başarısı, daha geniş bir pazara hitap edebilecekleri ve açık kafatası ameliyatı gerekmeksizin beyni harekete geçirici bir cihaz geliştirmeyi düşünmelerine yol açtı. (Düşünsenize!) Araştırma sonuçlarını değerlendirirken, beyindeki istemli kas kasılmalarını kontrol eden motor korteksine düşük seviyeli akım vermenin, oradaki nöronların izleyen uyaranlara nasıl tepki verdiğini gösteren geniş bir veri dökümüne sahip olduklarını keşfettiler. Dr. Chao, "Bu, beyni uyarılmaya daha açık bir duruma sokarak iki nöronun eşzamanlı olarak hareket etme olasılığını arttırır," diyor. "Bu iyi, çünkü yeni bir devre bu şekilde kurulur. Bir söz vardır: Birlikte canlanan nöronlar birlikte hareket eder." Halo'nun bu uyarılara daha açık beyin durumu için kullandığı kelime "hiperplastisite", yükseltilmiş nöroplastisite için kullanılan bir terim.

Halo Sport'un normal görünümlü kulaklığı, akıllı telefon uygulamasıyla birleşerek performansınıza turbo sarj etkisi sağlayacak akımı beyninize iletir.

Sporcular için hiperplastisitenin anlamı, antrenmanlarda azalmadır. Düzinelerce çalışma, tDCS'nin gitar çalmaktan matematik bulmacaları çözmeye, kayakla atlamaya kadar yeni becerilerin kazanılması üzerindeki etkilerini belgelendirdi. Bunların birçoğu Birleşik Devletler Hava Kuvvetleri uygulamalı nörobilim dalı bilişsel performans optimizasyon bölüm başkanı Dr. Andy McKinley tarafından gözden kaçırılmıştı. McKinley, "Doğal olarak askeriye, birisini uzman seviyesinde eğitmek için harcanan zaman ve para miktarını azaltmakla ilgileniyor," diyor. Kendi grubunun denemelerinde, tDCS simüle edilmiş bir radar ekranında hedeflerin belirlenmesi gibi görevlerde, yeterliliği sağlamak için gereken süreyi yüzde 25 azalttı. "Aynı şeyi yapmak için eğitilmesi daha az zaman alıyor," diyor McKinley. Kendi çalışmalarında Halo, piyano akortları çalmak ve dart atmak gibi görevlerde kullanılan motor öğrenme oranında yüzde 50'lik bir artış gösterdi.

Bu çok güzel, elbette. Ama ben Rachmaninoff'un Konçerto No.3'ünü çalabilmeye ya da göğüs göğüse muhaberede ustalık elde etmeye çalışmıyordum. Sadece bisiklette daha süratli olabilmek istedim. tDCS bana bu konuda yardımcı olabilir miydi?

"Kesinlikle," diyor Dr. Chao. Bunun nedeni, hızın basit bir fitness işlevi olmamasıdır. "Dayanıklılık tümüyle biyomekanik verimlilikle ilgilidir," diyor. "Verimlilik yeteneği diye bir şey var." Koşarken, yüzerken veya bisiklete binerken, her adımda veya kulaçta biraz boşa harcanan enerji bitiş zamanınıza ekstra saniyeler ve dakikalar ekleyebilir. Ancak formunuzu bu sporlarda düzeltmek kesinlikle çok zordur, çünkü çok tekrara dayalıdırlar. Dr. Chao, "Tam anlamıyla bir milyon tekrar kadar beyninize kazınmış olan bu hareket modelini unutmaya çalışıyorsunuz," diyor.

Beyni geçici olarak daha fazla nöroplastik yaparak, tDCS bu derinlemesine kazınmış hareket kalıplarını değiştirmeyi daha kolay hâle getirebilir. "Bu durumu, kendimi yeniden programlayabilmek için motor korteksimi gevşetmek olarak düşünüyorum," diyor Dr. Chao (ki kendisi sadece bir bilim adamı değil, bir mucit de olmakla birlikte, güçlü bir bisikletçi). Bu da tam olarak Talansky'nin keşfettiği faydaydı. Ortaokulda bir yüzücüyken, inatçı kötü alışkanlıklara sahip olmak için yeterli zamanı olmuştu bile - ayrıntıya girmek gerekirse, bir kol çok fazla açılırken diğeri orta hatta kesiyordu. Ironman ligine nispeten geç olan 29 yaşında yükselmiş biri olarak zaman kaybetmek istemedi. "Bana kalırsa, yoğun bir yüzme geçmişi olmayıp yüzmeye geri döndükten sadece sekiz ay sonra çoğu insanın aynı koşullarda yapacağından çok daha iyi yüzebilmemi sağladı," dedi.

Ayrıca, tDCS'nin beynin kendi dayanıklılığını geliştirdiğini gösteren güçlü veriler de var. Hava Kuvvetleri ile ilgili çalışmalarında McKinley, zihinsel yorgunluğa olan etkilerini derinlemesine inceleyerek, beyin stimülasyonu olan ve olmayan deneklerde görüntü tasvirleri gibi ezberci öğrenme konularında dikkatlerini sürdürme becerilerini test etti. Kontrol

grubu denekleri genellikle 20 dakika sonunda odaklanmayı hızla kaybetmeye başladı. McKinley, "Uyarıcı eklediğimizde bulduğumuz şey, bu düşüşün yaklaşık altı saat ertelenmesiydi," diyor. Altı saat!

Nörostimülasyonu denemek için duymam gereken her şeyi duymuştum - bir şey hariç: Güvenli miydi? Sağlık uzmanlarının, iPhone'umuzdaki mavi ışığın uykumuzu etkileyebileceği ve Facebook'un depresyona katkıda bulunabileceği konusunda uyarılarda bulunduğu bir dönemde, insanın beyin yapısını hedef alan yeni bir teknoloji ürünü denemesi fikri biraz rahatsız edici geliyor. Bazı uzmanlar, tDCS'nin potansiyel uzun süreli etkilerini tanımlamak için yeterince süre piyasada olmadığı veya kötü alışkanlıklar ya da travmatik anılar gibi istenmeyen devreleri kasıtlı olarak teşvik edebileceği konusunda uyarmış olsa da, geçmişteki çalışmaların en kapsamlı incelemeleri, doğru kullanıldığında güvenli olduğunu beyan ediyor. McKinley, "tDCS'nin güvenlik kayıtları olağanüstü," diye beni rahatlatıyor.

Rahatlamış bir şekilde, Dr. Chao'dan Tunnel Road'da 14:00'ın altına inmemi sağlayacak çok da bilimsel olmayan bir klinik deneme tasarlaması konusunda yardım istedim. İşe, bana normal bir kulaklık seti gibi görünen Halo Sport cihazını ödünç vererek başladı. Kulaklıkları bağlayan bandın altında, ıslatıldıktan sonra saçın içine yerleştirilip kafa derisinden beyne akım yollayan üç köpük elektrot yastığı bulunuyor.

Dr. Chao, ısınma egzersizlerim sırasında kulaklığı 20 dakika boyunca takmamı ve bunu takip eden 60 dakikalık hiperplastisite döneminde antrenmanımı yapmamı söyledi. Tekrarladığı ve zor olduğu sürece ne tür bir antrenman yaptığımın çok fazla önemli olmadığını ekleyerek, "Harekete odaklanmalısın," dedi. Darbenin akıcılığını düzeltmek için tek bacak pedallı drill ve yorulduğum zaman formumu korumak için yüksek çıkışlı VO2 max intervalleri önerdi. Her şeyden önce profesyonel bir sporcu olmadığım için - selenin üzerinde haftada ortalama beş ila on saat geçiriyorum - zaten potansiyeline yakın çalışan Talansky'den farklı olarak, hızlı sonuçlar alabilecektim. Dr. Chao, "Çoğu zaman acemilerde daha dramatik sonuçlar elde edebiliriz, çünkü öğrenme eğrisinin başlangıcındaki gerçekten eğlenceli ve geniş aralıktalar," diye belirtiyor.

Son bir şey: "Bu hissi seven neredeyse kimse yok," diyor. "Bu konuda seni uyarmalıyım."

İlk antrenmanım için Halo'yu taktığımda, ne demek istediğini anladım. En yüksek seviyede bile akım acı vermiyor fakat sıkı bir kayak başlığı taktığınızda hissettiğiniz duygu gibi hafif tatsız bir karıncalanma hissi uyandırıyor. Kulaklık aynı zamanda ağır - Peloton bisikletimde 20 dakika boyunca otururken iyi ama daha aktif bir antrenman için çok hantal.

Pedalla antrenmanlara yeni başlamış biri olarak, verimliliğin eğitilebilir bir beceri olması konusunda Dr. Chao'nun neyi kastettiğini çabuk kavradım. Her iki tarafı soyutlarken, yuvarlamaktan ziyade pedalımı nasıl sıkıştırıp düzleştirdiğimi artık anlayabiliyordum. İkinci seansım sırasında daha düzgün dairelerle pedal çevirdiğimi hissedebiliyordum; bacaklarım artık birbiriyle savaşmıyordu. İntervaller sırasında normalden daha yüksek bir tempoda pedal çevirebildim — her zamanki 80'e karşı yaklaşık 100 rpm.

Dört neuroprimed (nöron takviyeli) egzersiz yaptıktan sonra, kendimi teste hazır hissediyordum. Tunnel Road öncesi Halo'yla ısındım ve 14:07 ile kişisel rekorumun bir saniye altında sürdüm. Umut verici bir başlangıç... İkinci denememde, beynim yeniden beslenmiş ancak bacaklarım ilk antrenmanın yorgunluğunu hissederken başarısız oldu. Ancak üçüncü denememde her şey iyi hissettirdi. Dik eğimli orta bölümde, genellikle yaptığım gibi dişimi sıkmak ve zorlamak yerine kendime yumuşak pedal çevirmeye odaklanmam gerektiğini hatırlattım. Parkurun sonunu süratle geçtiğimde bitik vaziyetteydim ve bisikletimin bilgisayarından bip sesi geldi: 13:58. Zafer!

BENİ ZİRVEYE TAŞIYAN HALO muydu? Hedefimi sadece yüzde 0,2 oranında geçebilmemde, kılları yeni tıraşlanmış bacaklarım da dâhil her şeyin etki etmiş olabileceğini göz önünde bulundurmak zorundayım. Öte yandan en büyük fark, mutlaka düzgün ve odaklanmış bir ısınma (genellikle atladığım bir şey) sürecinden ve süreç zorlaştığında bile formuma yoğunlaşmaktan kaynaklanıyordu. Bunları yapmak için motivasyon olarak neuropriming'e ihtiyacım vardı, ama belki de bunları o olmadan da yapabilirdim. Her şeyden öte, bu deney performans artışı için yeni teknolojiye başvurmadan önce yapmam gerekenleri görmeme yardımcı oldu. Ancak kendimi öğrenme eğrisinin düz tarafında bulduğumda seçeneksiz kalmayacağımı bilmek çok güzel.

Akım, sıkı bir kayak başlığı taktığınızda hissettiğiniz duygu gibi hafif tatsız bir karıncalanma hissi uyandırıyor.

DİĞER BECERİLERİNİZİ FİŞE TAKIN VE ÇALIŞTIRIN

tDCS'nin size yardımcı olabileceği 4 alan daha:

DAHA GÜVENLİ SÜRÜŞ.

Direksiyon başında uzun saatler geçiriyorsanız, tDCS yola odaklanmanızda kahveden daha iyi bir yardımcı olabilir. Etkileri daha uzun sürer ve etkisi geçince yoksunluk hissi yoktur.

YENİ BİR ŞARKI ÇALMAYI ÖĞRENİN.

Gitar veya piyano çalmak gibi ince motor becerileri gerekiyorsa, önceden uygulayacağınız neuropriming ile çalışma zamanınızı azaltabilirsiniz. Halo Sport, hangi eli daha fazla kullandığınıza bağlı olarak farklı ayarlara sahiptir.

DAHA HATASIZ OLUN.

Keskin nişancıların daha ölümcül olmalarını sağlamak, ordunun tDCS'ye olan ilgisinin ardındaki önemli bir nedendi. Halo bazı araştırmalarında, video oyuncularının FPS becerilerini geliştirmek için kullandıkları hedef uygulama programı olan Aim Hero'yu kullanıyor.

BİR MAKSİMUM TEKRARINIZI YÜKSELTİN.

Bir kasın kuvvet potansiyeli ile onu ortaya çıkarabilme gücü arasında bir fark vardır. Neuropriming, beyninize kasların daha iyi bir sonuç çıkarabilmelerini sağlamak için yardımcı olur. Dr. Chao, bunu ilk seferde daha ağır bir bar kaldırmanızı sağlayan bir gözlemciye benzetiyor.

Anksiyetenin 7 İşareti

Anksiyete sadece panikataktan ibaret değildir. Anlamak için bakmanız gereken daha küçük ayrıntılar var. Derleyen: Uğur Mutlu

Bir kişinin anksiyete bozukluğu yaşayıp yaşamadığını anlamak oldukça zordur. Herkesin duygularını sözlü olarak ifade etmeyi sevmediği gibi, birçok insan acılarını gizlemeyi tercih eder.

Zihinsel sağlık kuruluşu Mind tarafından yapılan bir araştırmada, 18-34 yaş aralığındaki kişilerin beşte dördü anksiyete problemi yaşadığında üzülmüyor gibi davrandığını söyledi. Ayrıca, çocuklar anksiyete sorunlarını yetişkinlerden farklı şekilde gösterebilir; bir ebeveynseniz bu işaretleri mutlaka bilmeniz gerekiyor. Bu yedi belirtiyle ailenizin, dostlarınızın ya da çalışma arkadaşlarınızın bu tarz bir sorunla boğuşup boğuşmadığını anlayabilirsiniz.

1 FİZİKSEL RAHATSIZLIKLAR

Anksiyete sıklıkla baş ve mide ağrısı gibi fiziksel sorunlara yol açar. Kişi panikatakla birlikte göğüs ağrısı ve nefes darlığı yaşasa da panikatak geçirdiğinin farkında olmayabilir. Öte yandan anksiyete, egzama gibi daha belirgin hastalıkları da beraberinde getirebilir.

Mind'ın bilgi yöneticisi Rachel Boyd, "Anksiyete bazı kişiler için ciddi bir hastalığı olabileceğine dair kaygılanma ya da fiziksel bir sorun yaşadığını düşünme şeklinde baş gösterebilir," diyor.

2 UYKU BOZUKLUĞU

Anksiyete sorunundan muzdarip insanlar genellikle yorgun hissederler. Bunun nedeniyse vücutlarının aşırı derecede adrenalin üreterek onları kaç ya da savaş moduna sokmasıdır. Öte yandan, Anxiety UK'e göre, anksiyete sorunu yaşayan insanlar bunun etkilerini dikkat dağıtan etkenlerin daha az olduğu gece saatlerinde, uykuya dalma konusunda da görüyor.

Anksiyeteyle boğuşan insanların çok fazla uyuyabileceği gibi, uykuya dalma konusunda da problem çekebildiğini belirten Nightingale Hospital'dan Dr. Joanna Silver, "Kimileri gece defalarca uyanırken kimileri de kâbuslara ya da karabasana maruz kalabilir," diyor.

3 SÜREKLİ ONAYLANMA İSTEĞİ

Anksiyetenin etkileri hem fiziksel hem zihinseldir. Psikolojik semptomlar kaygı verici bir durumu tekrar tekrar düşünmek ve diğer insanların anksiyetenizi fark ettiğini hissetmek gibi rahatsız edici ve gergin hisler şeklinde kendini gösterebilir.

Boyd, "Bu kişilerin sürekli onaylanmak istediğini ya da normalde iyi oldukları konularda daha güvensiz davrandıklarını fark edebilirsiniz," diyor.

4 YEME BOZUKLUĞU

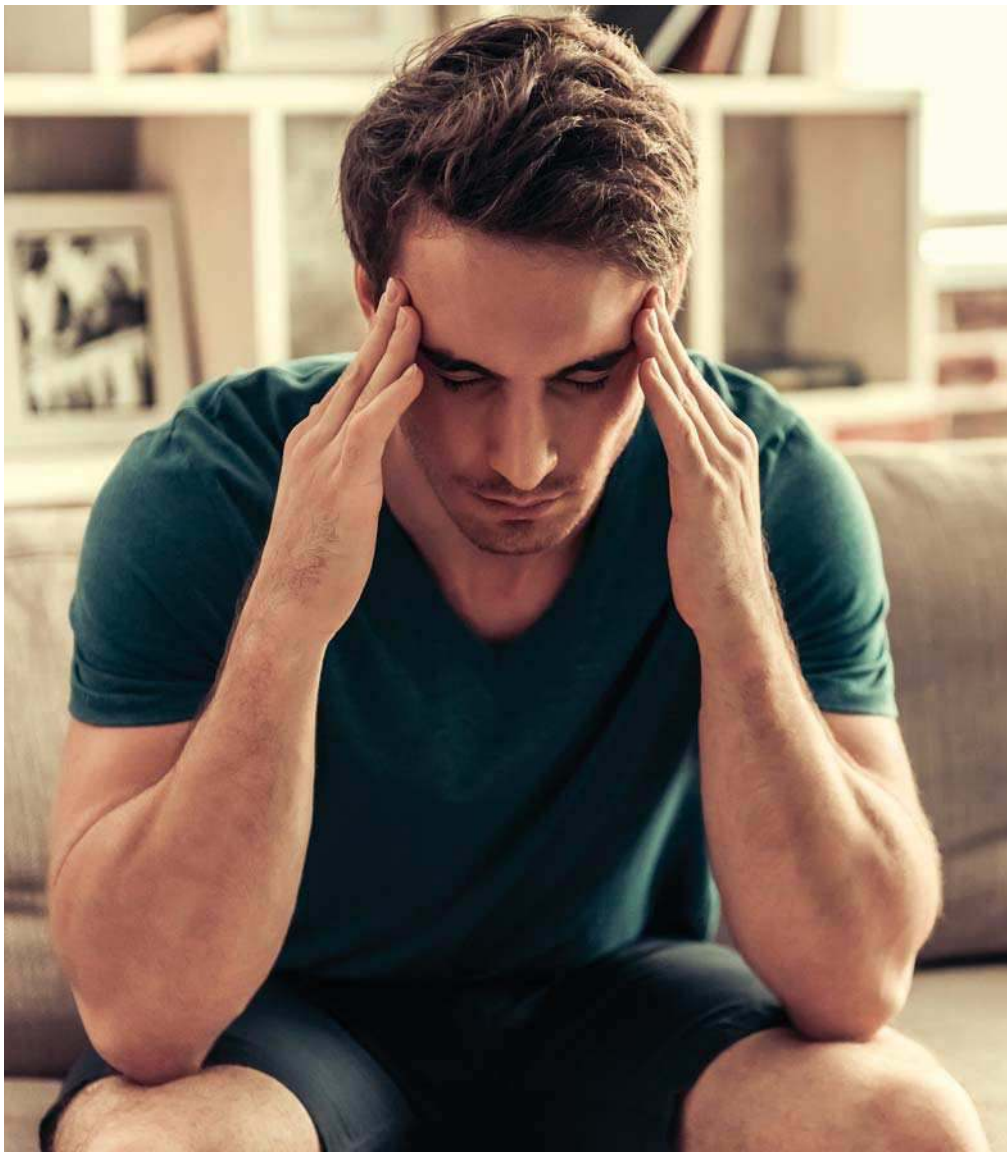
Anksiyetenin pençesindeki insanlar beslenme alışkanlıklarında da değişiklik yaşayarak önceki hâllerinden daha az ya da daha çok yiyebilirler. Çocuklarda ise stresin bir sonucu olarak iştah kesilmesi, aşırı yeme ya da yedikten sonra kusma problemleri de görülebilir.

Anksiyete seviyesi yüksek insanların genellikle iştahsızlık yüzünden yemek yiyemediğini ifade eden Dr. Silver, "Bazılarıysa endişelerini azaltabilmek için çok fazla yeme ya da kısıtlı beslenme yöntemlerine başvurur," diyor.

5 MÜKEMMELİYETÇİLİK EĞİLİMİ

Anksiyete problemi yaşayan bazı insanlar görünümü konusunda takıntılı hâle gelebilir ve "kusursuz" görünmek için kesenin ağzını açabilir. İş hayatında ise anksiyete sorunu yaşayan kişiler çok fazla mükemmeliyetçi olabilirken, bu doğrultuda verilen görevleri tamamlamaları uzun sürebilir.

Anksiyete bozukluğu olan kişilerin genellikle doğal insanlardan hoşnut olan, detaylı düşünen, merhametli, akıllı ve sorumlu olma eğiliminde olan insanlar olduğu söylenebilir. Yani, bu davranışları mercek altına alarak herhangi bir artış olup olmadığını gözlemleyebilirsiniz.



Anksiyetenin başka bir belirtisi ise takıntılı davranışlardır. Dr. Silver, "Aşırı temizlik ve kontrol çılgınlığı, sevdiğiniz bir kişinin anksiyeteyle boğuştuğuna dair daha az belirgin bir işarettir," diyor.

6 ODAKLANMA GÜÇLÜĞÜ

Anksiyete bozukluğu yaşayan bir kişi olumsuz olayları sık sık ve uzun uzadıya düşünmeye meyillidir. Bu durum da konsantrasyon kaybını beraberinde getirir. Anksiyete sorunu yaşayan kişileri işe sıklıkla geç kalmasından ya da normalde rahatlıkla yapabileceği bir işe odaklanma güçlüğü yaşamasından anlayabilirsiniz.

7 SOSYAL İZOLASYON

Sevdiğiniz bir tanıdığınızın yapmayı sevdiği aktivitelerden uzak durduğunu ve yalnız başına daha fazla zaman geçirdiğini fark ettiyseniz, anksiyetenin işaretlerinden bir diğerini yakalamış olabilirsiniz.

Kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin bir şeylerden kaçıyormuş gibi hissedebileceğini ya da endişelendikleri durumları çözebilmek için çok fazla vakit ve enerji harcayabileceklerini söyleyen Boyd, "Sosyal anksiyeteden muzdaripseniz arkadaşlarınızla buluşmak, alışverişe çıkmak ve hatta telefonları açmak gibi anksiyetenizi tetikleyebileceğini düşündüğünüz durumlardan da uzak durmak istersiniz," diyor.

CROSSFIT

BALABAN

ATAŞEHİR

Barbaros Mah. Begonya Sok.
Nidakule Ataşehir Kuzey No:
34746 Batı Ataşehir İstanbul

Telefon : +90 (216)472-05-55

LEVENT

Sanayi Mah. Eski Büyükdere Cad.
Silahtaroğlu Sok. No: 7/1 Kağıthane
İstanbul

Telefon : +90 (212)279-10-95

FENERBAHÇE

Fenerbahçe Mah. Cemil Topuzlu Cad.
İş Bankası Blokları F Blok No:4/A 4/H
Kadıköy / İstanbul
Telefon : +90 (216) 385 53 56

LEFKOŞA

Yüzbaşı Tekin Yurdabak Cad. No : 22,
Marmara/Ortaköy, Lefkoşa

Telefon : +90 (392) 227 43 30

WWW.CROSSFITBALABAN.COM

/CROSSFITBALABAN

#bestplace2train4sure

WE DON'T USE MACHINES
WE BUILD THEM

CROSSFIT BALABAN

Her Zaman Mutlu Olmaya Çalışmaktan Vazgeçin

Instagram filtreli gülücüklere kanmayın. Yüzünüzdeki zoraki sırıtışı ortadan kaldırarak daha iyi bir denge kurun.

Mutluluk takıntısı işe yaramıyor. Bir ankete göre*, Avustralya'da her sekiz erkekten biri depresyona girecek ❶. *Social Psychological and Personality Science*'ta yayımlanan bir çalışma, toplumun mutsuzluğu kabullenmeme eğiliminin, işler kaçınılmaz bir şekilde ters gittiğinde insanların kendilerini yalnız hissetmesine yol açtığını söylüyor. Kendi mutluluğunuzu bulmanız konusunda sizi teşvik eden sosyal medya paylaşımlarına karşın, ortada bir problem olduğu çok açık.

İlginç bir şekilde, gerçek mutluluğu bulmanın yolu bu arayışı sonlandırmaktan geçiyor olabilir. Amerikalı psikologlar, mutluluğu aktif bir şekilde arayanların daha neşeli olmak konusunda baskı altında hissettiklerini ve mutsuz olduklarında kendilerini suçladıklarını buldu. Eğer paranın mutluluğu satın alabileceğini düşünenlerdeniz, siz de yanılıyorsunuz demektir. Araştırmacılar, yılda 132 bin doların üzerinde kazanılan paranın size sadece daha çok stres olarak geri döneceğini buldu ❷.

Danışman psikiyatrist Paul McLaren, mutluluk yerine iyi bir mental sağlığı hedeflemenizi öneriyor. McLaren, sağlıklı bir zihinsel durumun, hayatın önümüze çıkardığı hem iyi hem de kötü şeylerle baş etmemize yardımcı olacağını savunuyor çünkü mutluluk, mutsuzluk olmadan var olamaz. Kısacası, kendinizi berbat hissetmenizde bir sorun yok. Aslına bakarsanız, hiç bitmeyen, yoğun bir mutluluk çıldırtıcı olurdu ve bu, bizi insan yapan farklı farklı duygusal tepkilerden yoksun bırakırdı. Ne kadar acı verici olsa da kötü hissettiğimiz zamanlar çok önemli bir amaca hizmet ediyor. Ağlamak iyileşme sürecinin başlangıcıdır ❸ ve küçük bir stres bile değişim geçirmenizi sağlayacak faydalar sunabilir. Uzun süreli mutluluk bir denge işidir, o yüzden Instagram'da sürekli gördüğünüz sahte gülüşlere aldanmayın.

> *"Kendinizi berbat hissetmenizde bir sorun yok. Hiç bitmeyen, yoğun bir mutluluk çıldırtıcı olurdu."*

ENDİŞELERİNİZİ FİLTRELEME DÜRTÜSÜNE KARŞI KOYUN.

Birçok araştırmacı, "90/10 prensibi" konusunda ortak görüşe sahip. Bu prensip mutluluğunuzun yüzde 10'unu başınıza gelen şeylere, yüzde 90'ını ise sizin bunlara nasıl tepki verdiğinize bağlıyor. Yani, kabullenici olun. Değiştiremediğiniz şeylerin peşini bırakın, diğer insanlarla bağlantıda kalın ve bir şeyler satın almak yerine deneyim satın alın. İşte o zaman gülümsemenizin artık daha doğal olduğunu fark edeceksiniz.

Kötü hissettiğiniz zamanları anlayıp takdir edebilmek, o zamanların fiziksel ve zihinsel sağlığınız üzerindeki etkisini azaltabilir. *Emotion* dergisinde yayımlanan bir araştırma, negatif hislerini görmezden gelmek yerine onları kucaklayabilen insanların, psikolojik açıdan bunalımdan daha az zarar görmüş olarak çıktığını keşfetti. Yine, *Journal of Experimental Social Psychology*'den bir çalışmaya göre, kendinizi kötü hissetmek dikkat dağıtıcı şeyleri bloklama yetinizi geliştirerek hafızanızı ve detaylara olan dikkatinizi iyileştiriyor.

İşte size işinize yarayacak yeni bir kelime: Sisu. Fince bu kelime, karşınıza çıkan olağanüstü zorlukları aşmanıza yardım eden psikolojik güç anlamına geliyor. Sisu kararlılık rezervlerinizden faydalanmanız konusunda sizi cesaretlendiriyor. Bu yaklaşım, mutlu hissetmediğiniz için somurtmanızdan çok daha iyi ve uzun vadede hayatınızdan tatmin olmanızı sağlıyor. Bu, sizin bir lades kemiği yerine bir omurga edinmenize yardım edecek.

ŞEYTAN AYRINTIDA GİZLİDİR

❶ SOĞUK HAVALAR

Japonya'daki Osaka Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, mutluluk 13.9 santigrat derecede en üst düzeye ulaşıyor. Güneyde yaşıyorsanız biraz çabalamanız gerekecek.

❷ MADDİ ARKADAŞLAR

Londra Üniversitesi'nden bir araştırma, arkadaşlarla geçirilen zamanı artırmanın, 115 bin dolarlık maaş artışına denk bir mutluluk sağladığını buldu.

❸ YAŞLI GÖZLER

Bir *Frontiers in Psychology* çalışmasına göre, ağlamak parasempatik sinir sisteminizi aktive ederek sakinleşmenize ve yatışmanıza yardımcı oluyor.

*AVUSTRALYA İSTATİSTİK KURUMU, ÜLKE GENELİ ZİHİNSEL SAĞLIK VE MUTLULUK ANKETİ

BASAMAKLARI TIRMAN

Hem Dothraki hem de Atlantis'in kralı Jason Momoa, antrenmanları dâhil her şeyi dilediği gibi yaparak zirveye ulaştı.

YAZI: **BEN JHOTY** // FOTOĞRAFLAR: **DAMIAN BENNETT**

JASON MOMOA'NIN gürültülü gülüşüne Pasifik Okyanusu'nun ötesinde olsanız dahi karşı koyamazsınız. Ne yazık ki şu anda bu gülüşün sebebi, az önce 40'lı yaşlara merdiven dayaması konusunda neler hissettiğini sormuş olmam. 39 yaşındaki aktör şu sıralar Los Angeles'ta kükrüyor. Kahkahanın arasında, "Ön araştırma yaptın değil mi?" diye sordu. Gerçek şu ki Momoa'nın yaşam biçimine, çalışma şekline ve oyunculuğuna bakılınca, sorduğum soru oldukça saçmaydı.

Momoa, hayatı zaman birimleriyle değil, deneyimleriyle ölçüyor. Hayatını hem karada hem denizde sürdürebilen oyuncu, taytının içinde favori birası Guinness'i yudumlamaktan da geri kalmıyor.

Momoa, yaşamına dört kolla sarılışını "Her günümü en iyi günüm olması için yaşıyorum," şeklinde açıklıyor ve devam ediyor: "Karım bana akşam yemeği için spagetti bolonez yapacağını söylediğinde güzel bir akşam geçireceğimi bildiğimden çok sıkı çalışıyorum. Sonunda ödül olduğunu bildiğim sürece sert antrenmanlar yapabilirim."

Momoa, "Akşam barbekü ya da benzeri bir organizasyon düzenlediğimizde gecenin sonunda biraz bira içip kutlama yapmak tam bana göre. Bir şeyleri kutlamadan yatağa gitmeyi sevmiyorum. Malumunuz, hayat çok kısa," diyor.

Başarılı oyuncu bir yerde haklı. Yaşınız kaç olursa olsun, bu yaklaşım oldukça uygulanası geliyor.

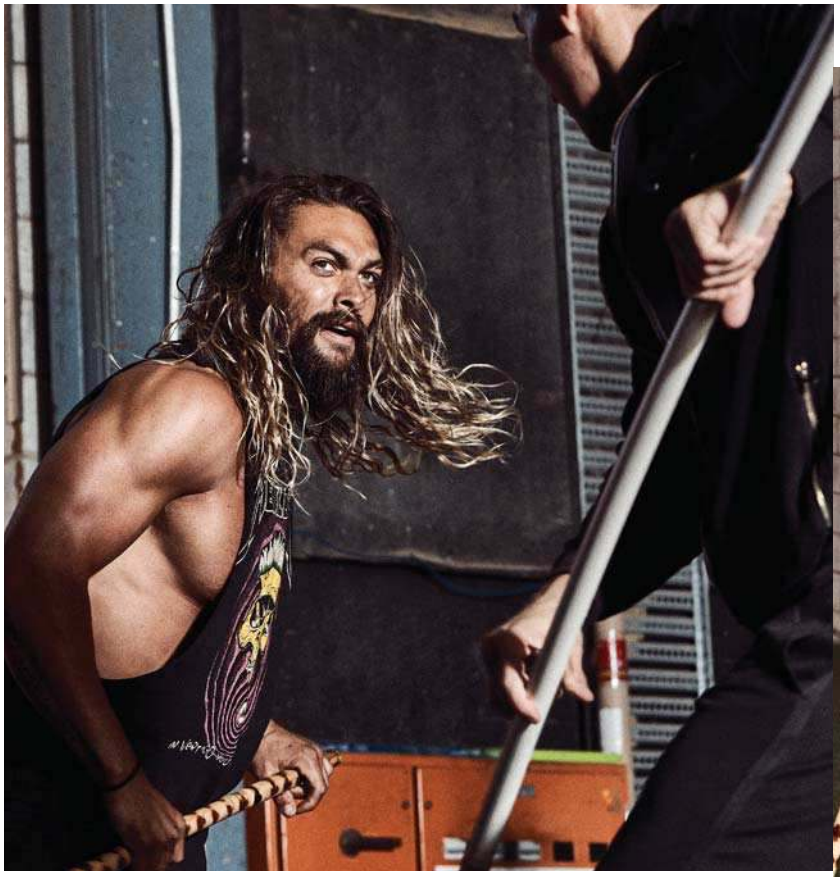
AMACIN İÇİN ÇALIŞ

Game of Thrones dizisinde iki sezon boyunca nadiren cümle kuran Khal Drogo karakterini canlandıran Momoa, popüler kültürü de büyük oranda etkilemişti. Daha önceden Conan karakterini yeniden canlandırmış olsa da asıl süksesini *Game of Thrones*'ta Dothraki'lerin başındaki dev adam rolüyle yaptı.

Bunun nedenlerinden biri de Drogo'nun kaslı endamıydı. Momoa, kendisini yıldızlaştıran rolü için "Drogo'yu canlandırırken istediğimi yiyip içebiliyordum çünkü hacmimi büyütmek zorundaydım," diyor. Aquaman ise tamamen farklı bir canavar - pardon - türdü.

193 cm boya ve 110 kiloya sahip olan Momoa, dambıllara sadece bakarak bile kas yapabildiği için herhangi bir rol uğruna kütle kazanmak zorunda değil. "Biraz daha ince

SU TANKI: MOMOA, TSUNAMİ YARATABİLECEK HÂLE GELENE DEK ANTRENMAN YAPTI.



"TIRMANIRKEN YÜZDE 100'ÜNÜZÜ VERMENİZ GEREKİYOR, YOKSA DÜŞERSİNİZ"

olabilirdim," diyen oyuncu, başrolü paylaştığı arkadaşı Patrick Wilson'ı örnek gösteriyor. Momoa, "Daha fazla kilo almam uygun olmazdı," diye belirtiyor. Momoa, Atlantis'in Kralı'nı ilk kez canlandırdığı 2017 yapımı *Adalet Birliği* filmi için efsanevi Gym Jones'un kurucusu Mark Twight ile çalışmıştı. Kendisi de tırmanıcı olan Twight, Momoa'nın buzul çatlaklarıyla mücadelesini severek desteklese de *Aquaman*'in Gold Coast'taki çekimlerinde oyuncuya altı ay boyunca eski bir WWE güreşçisi olan Mısırlı Mada Abdelhamid eşlik etti. Momoa'nın kaya tırmanışına tutkuyla bağlı olmasından dolayı bu çalışmaları antrenmanlarına eklediklerini ve oyuncunun çok sıkı çalıştığını söyleyen Abdelhamid, "Bir şeye tutkuyla bağlıysanız teşvik edilmenize gerek kalmaz. Kendi kendinizi gazlarsınız," diyor.

Başarılı oyuncu her ne kadar kas kütlesi kazanmada ağırlık kaldırmanın matah bir şey olmadığını düşünse de, makul bir karara vardı. Gösteriş için antrenman yapmanın zor bir şey olduğunu dile getiren Momoa, "Spor salonunda aynaya bakmak bana yardımcı olmuyor, beni mutlu etmiyor," diyor.

Ağırlık çalışmalarına faydacı bir açıdan bakan Momoa, ağırlık odasını halterlerden oluşan ve daha özgün hedeflerine ulaşmasında kendisine yardımcı olan bir atölye olarak görüyor. Kendine koyduğu hedeflerin seveceği şeyler olmasına dikkat ettiğini belirten Momoa, "Sıkı çalışmak için tırmanmam gereken net bir hedef belirliyorum. Yeri geldiğinde tırmanabilmek için zayıflamam gerekiyor ve bu yüzden kardiyo yapıyorum. Bir yere varabildiğiniz sürece nasıl vardığınızın önemi yoktur," diyor. Atletizm ve eğlence amaçlı antrenman yapma fikri, spor salonu selfie'lerinin çılgın attığı bir çağda kulağa asil ve hatta tuhaf bile gelebilir. Ancak bu durum hayranlık uyandırıcı bir görünüm ve rakip defansın içinden geçecek kadar yüksek bir hız doğurabilir ki bunlar da sosyal medyada fotoğraflarınızın beğenilmesinden daha tatmin edicidir.

Öte yandan, Momoa bu seviyede tırmanabilmek için antrenman yapmaya ihtiyaç duyuyor. Sarp kayalıklara tırmanma sevdası, kocaman fiziği nedeniyle olayı daha dikkat çekici kılarak farklı bir görsellik oluşturuyor. Onun standartlarında tırmanış yapan herkesin 100 kilonun altında olduğunu ve Momoa kadar kuvvetli olmadığını söyleyen Abdelhamid, "Momoa'yı kendi sınıfında değerlendirmemiz gerekiyor," diyor.

Momoa'nın tutacaklara tırmanma tutkusu, neyse ki Abdelhamid'in spor salonu aşkıyla örtüşebiliyor. Momoa spor salonuna pek bayılmasa da partnerinin antrenman zevklerine kayıtsız kalmıyor. Yaptıkları işe tutkuyla bağlı olanlarla olmaktan mutluluk duyduğunu belirten Momoa, "Partnerimle salona gittiğimizde mutlaka kapışıyoruz. Spor salonuna askerlerin savaşa gittiği gibi gidiyoruz," diye anlatıyor.

Bu iki dev adamın yaptıklarını tanımlamak gerekirse, birbirlerini teşvik ederek gerek ağırlıklarla, gerekse kendilerine göre ayarladıkları tırmanma duvarında muazzam çalışmalar çıkardıklarını söyleyebiliriz. Yüzlerce tekrar

çıkardıklarını ve yorgunluklarını geçirmek için birbirlerini gazladıklarını söyleyen Abdelhamid (kendisi de 198 cm boyunda, 130 kg ağırlığında ve 320 kg ile deadlift yapabilen bir canavar), "Kimin daha büyük ya da daha güçlü olduğu değil, kimin daha sıkı çalıştığı önemli," diyor.

Dev Mısırlı için Momoa'nın ruh ikizi olduğunu ve her gün onu daha da iyileştirmek için çabaladığını söyleyebilirsiniz. Ünlü oyuncu, spor salonuna gittiklerinde Abdelhamid'i daima zorluyor. Dünya üzerindeki çok az kişiyle kendi düzeyinde antrenman yapabildiğini fakat Momoa'nın kendisine çok yaklaştığını söyleyen Abdelhamid, "Ben onu spor salonunda zorlarken, o maharetlerini tırmanma duvarında gösteriyor," diye açıklıyor.

Peki, setlerden, tekrarlardan, zorlanmaktan ve pazar sabahları tek başına kum tepelerinde koşmaktan bıkmıyorlar mı? Antrenman partnerinizi ya da antrenörünüzü bu işleri seven insanlar arasından seçin. Böylelikle tutkuları size de geçebilir ve uzmanlıkları size ilham verebilir. Ayrıca zorlu yarışlarda bile acınızı paylaşarak yeni yüksekliklere ya da derinliklere ulaşabileceğiniz motivasyon kaynağına sahip olabilirsiniz.

SARIL VE KAZAN

Hawaii'de doğup Iowa'da büyüyen Momoa, konuşmalarında tıpkı Aussie Iarrikin gibi bol bol "bro" ve "dude" kullanıyor. Bunun nedeni belki de *Aquaman*'in çekimleri için 2017 yılında altı ayını geçirdiği Gold Coast'a ilk gidişi olmamasıdır. 20'li yaşlarının başında Adelaide'de (Avustralya) yaşayan Momoa, Avustralya sporunun doğasından söz açıldığı zaman Port Power takımını tuttuğunu gururla söylüyor. Avustralya ruhunu sevdiğini tekrarlayan ve Avustralyalıların da kendisinden hoşlandığını düşünen Momoa, "Hayata karşı tutumlarını beğeniyorum. Sıkı çalışıp sıkı oynuyorlar," diyor.

Momoa *Aquaman*'in altı ay süren çekimlerinde de her zamanki beslenme kurallarını uyguladı. Et, sebze ve Guinness tüketti. Guinness ideal karbonhidrat kaynaklarından biri olmasa da sette geçen uzun günlerde motivasyonunu ve dengesini sözüm ona abanoz nektarı tüketerek korudu.

"SPOR SALONUNDA AYNAYA BAKMAK BENDE İŞE YARAMIYOR"

Abdelhamid, Momoa'nın kilo vermesini baltalamayan siyah tutkusu hakkında, "Olay toplam kalori alımı olduğu için zayıflamak istediği zamanlarda sadece içtiği bira sayısını azalttı," diyor. Abdelhamid ayrıca, "Guinness'i Momoa'nın hayatından çıkarsaydık kesinlikle aynı performansı gösteremezdi," şeklinde konuşuyor.

Aquaman'in seti dendiğinde aklınıza testosteron dolu bir yurt binası gelmeye başladıysa, bunun sebebi Momoa'nın geleneğinden vazgeçmemesidir. Bu arada Momoa'nın salon ekipmanları arasında gelişmiş bir davul, bir Fender bas gitar ve Led Zeppelin'den Jimmy Page'in çaldığı gitarın aynısı olan 1959 Gibson Les Paul yer alıyor. Tabii tırmanma duvarını da es geçmeyelim.

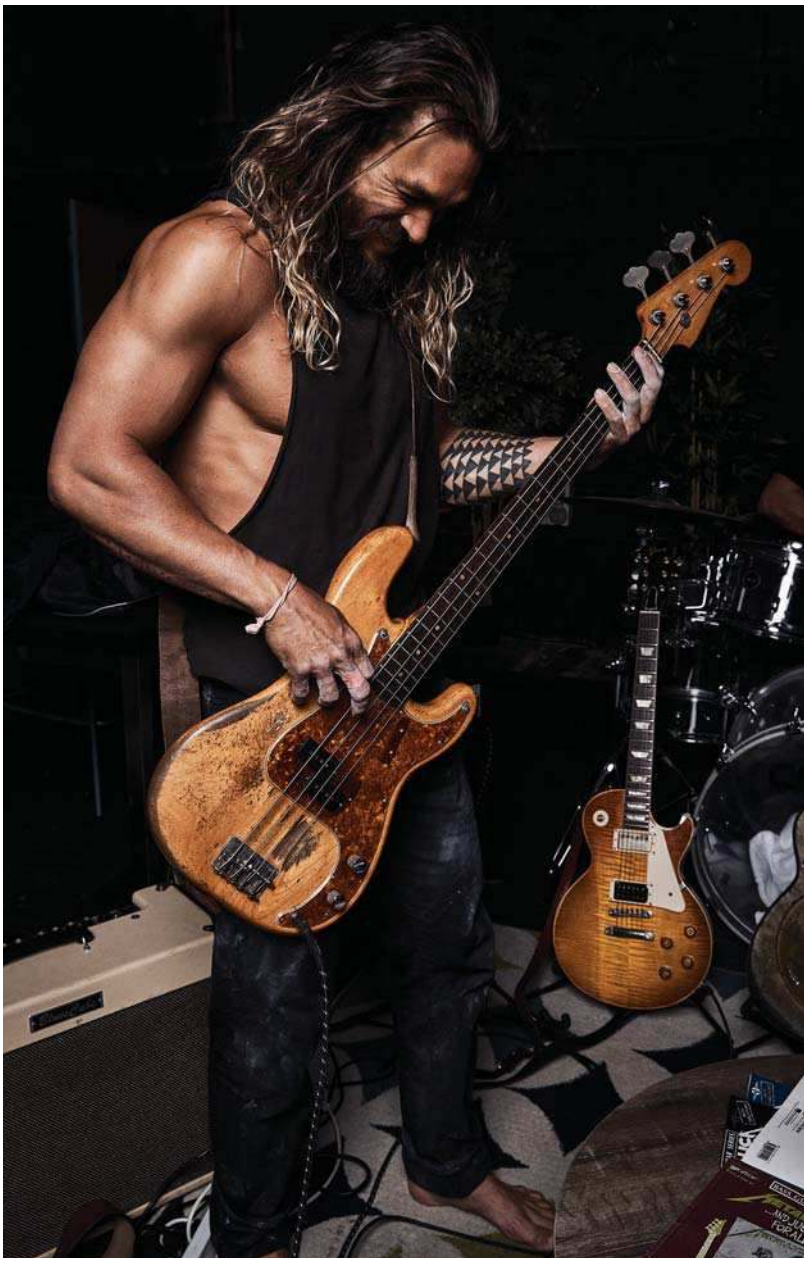
Momoa'nın fiziğiyle ortaya koyabildiklerinin ana ilkesini yerçekimine karşı verdiği savaş oluştursa da, sanatçının diğer yönleri de sizi şaşırtacak cinsten. "Yükseklik korkum vardı ve önce bu korkuyu yenmem gerekti," diyen Momoa, saf hareket tutkusunun zaman zaman farklı mücadeleler de içerdiğinden bahsediyor. Dans ya da karma dövüş sanatları gibi akış içeren felsefelerin vücudunuzu daha rahat hareket ettirdiğini ve canlı hissettirdiğini söyleyen Momoa, "Neredeyse hiç bir şeye tutunmuyorsunuz ancak tepeden tırnağa hareket ettiğiniz için aktif olmayan bir yeriniz kalmıyor. Yüzde yüzünüzü vermediğiniz anlarda düşmeye mahkûmsunuz," diyor.

Momoa'nın 19 yaşındayken rol aldığı ilk yapım olan *Sahil Güvenlik Hawaii* dizisinde bir iki kez düştüğünü söyleyebiliriz. Sol kaşındaki yara ise 2008 yılında Hollywood'da bir barda cam kesiğinden oluştu. 140 dikiş atılan kaşı ona sert adam görüntüsü verirken, vahşiliğini yansıtmasına da önayak oldu. Momoa hayatındaki

kadınlar tarafından kurtarıldığını ifade ediyor ve bunlardan birisinin annesi, diğerininse kendi gibi oyuncu olan eşi Lisa Bonet olduğunu söylüyor. Momoa'nın ayrıca iki çocuğu var: 11 yaşındaki kızı Lola ve 9 yaşındaki oğlu Nakoa-Wolf. Momoa, başarılı oyuncu Zoe Kravitz'in de üvey babası. Jason Momoa, "Kadınlar olmasaydı şuan ölmüştüm. Kadının gücü gibisi yoktur. Dünyada kadınlardan daha kuvvetli bir varlık olduğunu düşünmüyorum," diyor.

Ailesi bitmeyen iştahına tahammül ederek ve adrenalin yüklü hobilerini daha üst boyuta taşımasını engelleyerek onu kurtarsa da, Momoa'nın babalık içgüdüleri de ailesini korumaya yönelik. En büyük korkusunun çocuklarının başına bir şey gelmesi olduğunu söyleyen Momoa, "Kendinizi sürekli bir şeyleri yapma derken bulsanız da her şeye de karışamazsınız," diyor.

Ünlü oyuncuyu genellikle çarpışmaktan çekinmeyen, yenilmez bir zırhlı savaşçı olarak görsek de, o yumuşak ve zayıf tarafını göstermekten de çekinmiyor. Sonuçta Momoa da hayattan büyük değil. Momoa sözlerini "Ben de sizler gibiyim," diyerek tamamlarken, belki de hayatın kırılganlığını tanıyan herkesin sorunlarının üstüne gitmesi gerektiğini ifade etmeye çalışıyor.



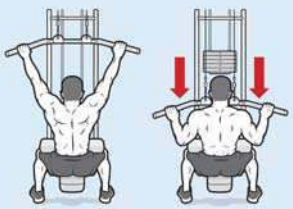
SU GEÇİRMEZ VÜCUT

Momoa ve Abdelhamid altı ay boyunca üç güne bölünmüş basit bir çekiş (sırt, biceps), itiş (göğüs, omuz, triceps) ve bacak rutini uyguladılar. Antrenmanlarının sonunda ise merkez bölge egzersizleri yaptılar. Abdelhamid, "Haftada en az dört gün ağırlık kaldırdık ve üç gün duvara tırmandık," diyor. Bu üç günlük antrenman programıyla denizleri ve dağları fethedebilirsiniz.

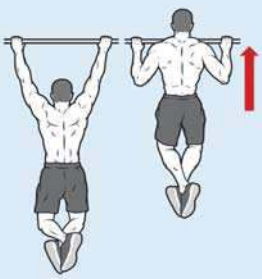
Isınma: : 20-30 dakika boyunca bear crawl, sled pull, sled drag, kettlebell çalışması yapın ve Concept2 SkiErg bisikleti sürün.

GÜN 1: ÇEKİŞ

- **Wall climbing** *5 dakika*
- **Dumbbell row (drop set)** *3 set x 12 tekrar*
  İlk sette 12 tekrar yapacağınız bir ağırlık seçerek her setin sonunda ağırlığı düşürün. Set aralarında dinlenmeyin.
- **Lat pulldown** *3 set x 12 tekrar*
  Set aralarında duvarın karşısına geçerek sırtınızı esnetin.



- **Low cable row triple (drop set)** *3 set x maksimum tekrar*
  Her sette yorulana kadar devam edin ve set sonlarında ağırlığı düşürün.
- **Dumbbell curl** *3 tur x 50 tekrar*
  Her sette 50 tekrara ulaşana kadar devam edin. Bunu iki kez daha tekrar edin.
- **Banded barbell curl** *3 tur*
  6-8 tekrarın ardından bandı çıkarın ve yorulana kadar devam edin.



- **Bitirici Egzersiz: Partner pull-up**
  "Değişik tutuşlarda öne ve arkaya doğru pull-up yaptık. Sırasıyla hepsini deneyerek 10 tekrara kadar ulaştık. Ardından başa döndük."

GÜN 2: İTİŞ:

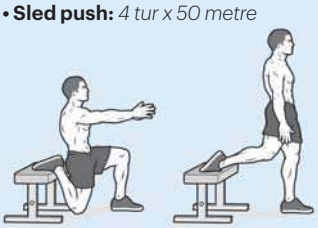
- **İki dakikalık omuz aktifleştirici:** *Ayaktayken 30 saniye boyunca overhead press yaptıktan sonra ağırlığı 30 saniye boyunca başınızın üzerinde tutun. Döngüyü iki kez tekrar ederek setinizi tamamlayın. Omuzlarınızın alev alması için üç turu tamamlayın.*
- **Cable fly:** *4 set x 15-20 tekrar*
- **Seated dumbbell shoulder press + Arnold press (süperset):** *İki hareketi de 8-12 tekrardan 3 set şeklinde yapın.*
- **Smith machine incline press:** *Üç farklı tempoda drop set yapın. 8-12 tekrarın ardından hareketin negatif evresini beş kez 5 saniye ve pozitif evresini üç kez 8 saniye yapın. Üçlü seti yorulana dek iki tur daha yapın.*
- **Incline dumbbell press + incline close grip press:** *4 tur x 8-12 tekrar*

- **Up down:** *Sehpanın açısını eğerek smith machine'i 5 kiloluk ağırlıklarla doldurun. Her 10 tekrarın sonunda iki taraftan da plaka çıkarın. İki tarafta da birer plaka kalana kadar devam edin. Sıradaki 10 tekrarınızın ardından her iki tarafa da plaka takın ve başladığınız ağırlığa dönene kadar devam edin. Hareket ortalama 110-130 tekrar sonra bitecek.*
- **Dumbbell side-raise:** *3 tur x 50 tekrar drop set.*
- **Triceps rope extension:** *Yedi tekrarın ardından hareketin ekstansiyon evresinde yedi saniye bekleyin. Yedi tekrar daha yapın. Toplamda üç turu tamamlayın.*

- **100 partner dips:** *Her seferinde dönüşümlü olarak 10 tekrar yapın ve ikiniz de 100 tekrara ulaşana kadar devam edin.*

GÜN 3: BACAK

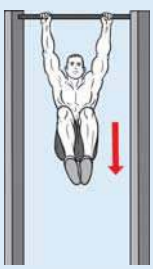
- **Kettlebell complex:** *Goblet squat, stiff-leg deadlift ve kettlebell swing egzersizlerinin her birini 10 tekrar yapın. Her setin sonunda ağırlığı artırın.*
- **Sled push:** *4 tur x 50 metre*



- **Bulgarian split squat:** *3 set x 8-12 tekrar*
- **Single-leg box squat:** *3 set x 8-12 tekrar*
- **Leg extension (drop set):** *3 set x 10-15 tekrar*
- **Leg curl:** *3 set x 10-15 tekrar*

MERKEZ BÖLGE

- **Plank varyasyonları:** *Her birini 30-60 saniye yapın.*
- **Rope crunch (drop set):** *3 set x 10-12 tekrar*
- **TRX plank:** *30-45 saniye*
- **Med ball crunch toss:** *3 set x 15 tekrar*
- **TRX knee tuck:** *3 set x 20 tekrar*
- **Hanging leg raise:** *3 set x 15 tekrar*



FITNESS YAŞIN KAÇ?

FOTOĞRAFLAR: **ANDREW HETHERINGTON**

YAZI: **MICHAEL EASTER**

Araştırmacılar yaptığınız egzersizlere bağlı olarak fitness olabileceğini söylüyor. Kaç yaşında olduğunuzu öğrenin

yaşınızın gerçek yaşınızdan çok daha yüksek ya da düşük ve kuvvetli olmaya devam edin.

Sıcaklığın 38 dereceye yaklaştığı Las Vegas'taki garajımda, squat yapıp tüm gücümle air bike sürdüğüm sıradaki intervalime başlamadan önce, başta bacaklarım ve ciğerlerim olmak üzere her yerimden alevler fışkırıyordu. Kendimi pes etmemek konusunda telkin ederken, diğer yandan da "daha hızlı" diyordum. Tekrarlarım bittiğinde ben de bittim. Beton zeminin üzerine serildim; nefes nefese kalmıştım ve bacaklarımdaki acının geçmesi için onları yumrukluyordum. Kısa saçlı, Alman puanterim şaşkın bir şekilde beni izliyordu ve ağzından şu sözcükler çıktı: "Dostum, ne yapıyorsun sen?"

Bu şekilde antrenman yapmaya yaklaşık yirmi yıl önce başladım ve haftamın beş saatini böyle geçiriyorum. Hayatımın yaklaşık 4 bin 500 saatini antrenmanlarda acı çekerek geçirdim ve bunun nedenini hiçbir zaman tam olarak bilmedim. Erkeklerin antrenman yapmak için birçok gerekçesi vardır. Gösteriş ve performans bunların başında gelir. Fakat karın kaslarımın olmaması evlendikten sonraya dek umurumda olmadı ve herhangi bir kimseyi şınav ya da koşu yarışında yenmek için heveslenmedim. Tüm bu zamanda tek düşündüğüm şey ter içinde kalışlarımın sağlığım için iyi oluşuydu. Spor yapmak daha uzun ve sağlıklı yaşamama yardımcı olacaktı. Fakat garajımın zemininde nefes nefese kalmış bir biçimde yatarken kendime şu soruyu sordum: "32 yaşında bir insan olarak neden bu kadar sık ve sert idmanlar yapıyorum? En sonunda manyakça çalıştığıma değecek mi? Eğer değmeyecekse daha iyi ve uzun yaşamak için nasıl çalışmalar yapmak gerekiyor?"

Araştırmalar, bizlere, bir insanın kalbinin beyni ya da böbreğinden farklı bir yaşta olabileceğini, yani tek bir insan vücudundaki farklı organların değişik derecelerde strese ve gerginliğe sahip olabileceğini söylüyor (zaten yaşlanmak, vücudunuzun stres ve zorlanma miktarının bir tür tezahürüdür). Öte yandan, ortalama bir insanın (kendinizi örnek alabilirsiniz) akciğer sağlığı ve zihinsel gücünün zirve yaptığı yaşların 20'li yaşların ortası olduğunu da biliyoruz. 30'lu yaşlara geldiğinizde kaslarınızın gücü ve boyutu her on yılda bir yüzde 3 ila 8 oranında düşer. Kardiyovasküler dayanıklılığınız da her geçen yıl yüzde 1 oranında bu düşüşü takip eder. 40'lı yaşlarda ayaklarınızdaki çabukluğun azaldığını fark edersiniz. 50'li yaşlara geldiğinizde ise beyniniz küçülmeye ve kemikleriniz yumuşamaya başlar. 60'lı yaşlarda Murphy yasaları devreye girer: Bir şeyler ters gidecekse mutlaka ters gider. Ağrılarınız ve muayeneleriniz birbirini izler. Türkiye'deki beklenen yaşam süresi olan 78 yaşınıza geldiğinizde de hayatınızı kaybedersiniz.

Bunların neden olduğuyla ilgili çok fazla teori var. DNA'nızın uç kısmında yer alan telomerler kısalarak hücre bölünmesini engeller, serbest radikaller hücrelerinizin hasar görmesine neden olur, endokrin sisteminiz hormon salgılama yeteneğini kaybeder ve olanlar olur. Şimdilik sizlere telomerlerimin boyunu, serbest radikallerin vücuduma neler yaptığını ya da endokrin sistemimin ne kadar verimli olduğunu söyleyemiyorum. Bu işler laboratuvar önlüğü giymeyen kişiler için fazlasıyla soyut.

Fakat daha basit cevaplar da olabilir. Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsü son olarak MoTrPAC adıyla bilinen Molecular Transducers of Physical Activity in Humans (Aktivite Esnasında İnsanlardaki Moleküler Güç Çeviriciler) isimli araştırmaya 170 milyon dolar ödedi. Ülke çapındaki birçok bilim insanı, program için iş birliği yaparak konsorsiyum oluşturdu. Programın amacıysa egzersizlerin insan sağlığına moleküler boyuttaki faydalarını daha iyi anlamak. Araştırmacılar yaşlanmayı yavaşlatmak ve hatta geriye çevirmek için biyolojik araştırmalar yaparak, doğum tarihinizden onlarca yaş genç hissedip iyi bir performans göstermenizde size yardımcı olmaya çalışıyorlar. Hatta buna bir de isim verdiler: Fitness yaşı. Bu yaşın birincil ölçüsü ise herkesin anlayabileceği gibi fitness. MoTrPAC programındaki 23 araştırmacıdan biri olan Ball State Üniversitesi'nin Human Performance Laboratory yöneticisi Scott Trappe, "Egzersiz bir ilaçtır. Egzersiz

DOĞAL GENÇLİK AŞISI

Fit olma veya formunuzu koruma çabalarınız siz farkında olmadan gençleşmenizi sağlayabilir.

FİT BİRİYSENİZ

%44	%46	%36	%37
KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLARDAN ÖLME RİSKİNİZİN AZALMA ORANI	KANSERDEN ÖLME RİSKİNİZİN AZALMA ORANI	DEMANS OLMA RİSKİNİZİN AZALMA ORANI	AKCİĞER RAHATSIZLIKLARINDAN ÖLME RİSKİNİZİN AZALMA ORANI

yaptığınız zaman kaslarınız karaciğeriniz, kemikleriniz, kalbiniz, beyniniz ve daha birçok organınızla ilişkiye geçen faydalı bileşikler üretir," diyor.

Ben de gerçek fitness yaşımı öğrenmek için birkaç ay önce New York'taki Resilient Performance Systems'in kurucu ortağı Doug Kechijian ve Stanford Ünivetsitesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon bölümünden Prof. Michael Fredericson ile yola çıkarak tüm farklı metrik sistemleri birleştiren bir fitness yaşı formülü oluşturmak için çalıştım. Böylelikle bir sonraki pastama dikilen 33 mumdan daha mı yaşlı yoksa daha mı genç olacağımı görecektim. Acaba 4 bin 500 saatlik zorlu fitness antrenmanları bir işe yaramış mıydı?

"VO2 max değeri çoğunlukla oksijen alımını ölçen bir maskeyle hesaplanır. Bu yöntem fitness yaşını ölçmenin en iyi yollarından biri olarak görülüyor."

SPOR KAYNAKLI ZORLANMALAR, Ulrik Wisløff'un çok iyi bildiği bir konu. Norveç Bilim ve Teknoloji Üniversitesi'nde egzersiz fizyoloji profesörü olan Wisløff'un uzmanlık alanı ise kalple ilgili VO2 max, yani vücudunuzun egzersiz esnasında kullandığı maksimum oksijen tüketimi. Bugüne dek 5.000 Norveçlinin VO2 max değerini ölçen 50 yaşındaki Wisløff, araştırmaları neticesinde zamandan şüphelenir hâle geldi. Kendisine alışkanlıklarınızdan bahsettiğiniz zaman, size doğum belgenizin niçin bir saçmalıktan ibaret olduğunu söyleyecektir. 2006 yılında "fitness yaşı" terimini bulan Wisløff, aynı zamanda bir de fitness yaşı hesaplayıcı yarattı. worldfitnesslevel.org adresini ziyaret edip yaş, bel ölçüsü, dinlenik nabız ve ne sıklıkla spor yaptığınız gibi bilgileri vererek Wisløff'un algoritmasıyla ona göre gerçek yaşınız olan fitness yaşınızı öğrenebilirsiniz. Wisløff, "Yaşınız 50 olabilir fakat fitness yaşınız 30 çıkarsa, gerçek yaşınız 30 demektir," diyor. Tabii bunun tersi de doğru.

Wisløff'un algoritması, yaşınız, nabız değeriniz ve aktivite seviyeniz gibi değerlerinizi kendisinin topladığı verilerle karşılaştırarak fitness yaşınızı kestiriyor. Örneğin hesaplayıcı fitness yaşınızı 40 olarak belirliyorsa, bu sizin VO2 max'ınızın 40 yaşındaki ortalama bir insanınkiyle aynı olduğunu ifade ediyor. Ayrıca Wisløff'un çalışmalarının bugüne dek 20 binden fazla kez alıntılandığını (egzersizlerle ilgili birçok çalışması defalarca alıntılandı) ve Garmin'in aktivite ölçümlerinden biri olarak fitness yaşını kullanmaya başladığını hatırlatalım.

Hesaplayıcı sağlığınız için de faydalı. Wisløff, "Maksimum oksijen tüketim kapasiteniz, şu anki ve gelecekteki sağlığınız açısından en iyi öngörücüdür," diyor ve Amerikan Kalp Derneği de bunu onaylıyor. Ayrıca, kardiyorespiratuvar fitness, yaklaşan ölümü sigara içmek, hipertansiyon, yüksek kolesterol ve tip 2 diyabet gibi faktörlerden daha iyi tahmin eder. Maksimum oksijen tüketiminiz ne kadar yüksekse, Wisløff'a göre yaş küçültme ilacınızın dozu da o kadar büyük olur. Sağlığınızı fitness'la geliştirdiğiniz ve fitness yaşınızı gerilettiğiniz nokta, yapılan işin metabolik eşdeğerinin (metabolic equivalents of tasks, yani MET) 10-12 bandına ulaşabildiğiniz anlardır.

MET değeriniz oksijen tüketiminize bağlı olarak uyguladığınız egzersiz yoğunluğunun ölçüsüdür. Uyumak 1 MET ise, altı kilometreyi bir saatte yürümek size 5 MET kazandırır. Bir saatte 13 km koşmak ya da 25 km pedal çevirmek ise 12 MET'e eşdeğerdir.

12 MET'e ulaşabileceğiniz bir fitness aktivitesi yapmanın bazı incelikleri vardır. Wisløff, standart aerobik egzersiz önerilerinin (haftada 150 dakika orta yoğunlukta ya da 75 dakika yüksek yoğunlukta çalışmak) bu anlamda kusurlu olduğunu söylüyor. Bazı insanlar bu öneriye uysa da siz boşverin. Keza Wisløff, yeterli egzersiz miktarını tamamladığınızda bile sizi gerçek anlamda fit bir insan yapacak düzeyde egzersiz yapmıyor olabileceğinizi söylüyor.

Wisløff, "Sorun şu ki bu rakamlar antrenmanlarınızın yoğunluğu belirlemez ve vücudunuzun belirli egzersizlere nasıl bir tepki verdiğini ölçemez," diyor. Diğer bir deyişle, kendinizi yeteri kadar zorlamaz ya da 12 MET'e ulaşacak (veya geçecek) miktarda hüner göstermezseniz, sağlık sorunlarından da optimum düzeyde korunamazsınız.

Wisløff'u yüksek yoğunluklu interval antrenmanların etkisi üzerinde araştırmalar yapmaya iten de bu sanı oldu. Wisløff'un araştırmaları interval antrenmanların VO2 max seviyenizi artırmak ve kalbinizi çalıştırmak için ideal yol olduğunu gösterirken, aynı zamanda da kalbinizin her bir pompalamada daha fazla kana hükmedebildiğini ve vücudunuzdaki oksijen dolaşımını artırdığını ortaya koydu.

Wisløff hesaplayıcıyı yaratarak telomer uzunluğunu, maksimum oksijen tüketimini ve ağrıları ölçerek kendim için öğreneceğim gerçekleri ortaya koydu. Onun teorisini deneyebilmek için Las Vegas'taki Nevada Üniversitesi'ne doğru yola koyuldum. İçerisine girdiğim 13 bin metrekarelik soğuk savaş dönemi jimnastik tesisi, striptiz kumarhanelerinden sadece 1,5 km uzaklıktaydı. Doktora öğrencisi Nathaniel Bodell, egzersiz fizyolojisi laboratuvarında beni bekliyordu. Koşu bantları, SkiErg bisikletleri ve squat istasyonları tarafından etrafı sarılmış bilgisayarının başında duruyordu. Kısa bir konuşmanın ardından yüzüme bir maske takarak koşu bandının üzerine geçmemi söyledi ve kendisi de VO2 max testini başlatmak için birkaç tuşa bastı. Bant hareket etmeye ve ben de adım atmaya başladım. Bodell, "Bilesin diye söylüyorum, bugün yapacağın en kolay iş kesinlikle bu değil," dedi.

İlk dört dakika rampayı hafifçe artırarak saatte 4-8 km koştuğum için rahattı. Ancak saatte 12 km hızla koşmaya başlayıp Bodell eğimi artırdıkça işler değişti. Yüzümdeki maske de bu sırada vücuduma ne kadar oksijen molekülü girip çıktığını hesaplıyordu. Vücudumdan çıkana göre içeriye daha fazla oksijen molekülü almam, vücudumun akciğerlerimdeki oksijeni kan yoluyla daha iyi bir şekilde çalışan kaslarıma yollaması anlamına geliyordu.

Her dakikanın sonunda eğimi yüzde iki oranında artıran Bodell, böylelikle testi gitgide zorlaştırıyordu. Tükenene kadar koştuğum mesafe arttıkça VO2 max değerim de yükseliyordu ve tıbbi literatüre göre diğer Amerikalı erkeklerden daha popüler bir şekilde ölecektim. Koşu bandındaki sürem 15 dakikaya ulaştığında hızım saatte 12 kilometreydi ve bandın eğimi ise yüzde 12'deydi. Sonunda tükendim. Bodell hızı düşürüp ölçümlerimi değerlendirmek üzere

bilgisayara doğru yürüdü. Ben de bu sırada maskeyi çıkarıp derin bir soluk aldım.

Bodell bana, "Sen koşucu musun?" diye sordu. Onu, "Haftada bir iki kez patika koşusu yapıyorum ve 1,6 kilometreyi yedi dakikanın altında koşuyorum," diye cevapladım.

Bodell, "Belli oluyor," dedi. 64,9'luk değerimle 19 MET'e ulaşmıştım. Wisløff'un fitness-yaş protokolüne göre fitness seviyem 20 yaşın altındaki birininkiyle aynıydı. Sanırım haftada üç kez yaptığım yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar işe yaramıştı.

Wisløff'un insanların kalp durumuna bakarak gerçek yaşını (kendi tabiriyle fitness yaşını) elde etme fikri ilgi çekiciydi fakat hesaba katılması gereken başka değişkenler olduğunu düşünmeden edemiyordum. İşinde uzman dayanıklılık sporcularını ele alalım. VO2 max değerleri alışılmışın dışında olsa da açlık grevinin sonuna gelmiş gibiler ve çok zayıflar. Bazı araştırmacılar Wisløff'un düşüncelerine katılmıyor ve VO2 max değerinin üzerinde çok fazla durduğunu düşünüyorlar. Fitness camiasından ve de sıradan insanlarla çalışan, konuştuğum birçok uzman, yaşlanma sürecinin koşu bandının üzerinden farklı yerlerde daha iyi anlaşılabileceğini söylüyor. Onlara göre önemli olan veriler maske ve laboratuvar yazılımlarından değil, eski usül ağırlık kaldırmaktan ve dayanıklılıktan geçiyor.

"KAS KÜTLESİ KAZANMAK YAŞLANDIKÇA ZORLAŞIR. FAKAT 70 YAŞINDAKİ BİRİ BİLE 12 HAFTA BOYUNCA HAFTADA ÜÇ KEZ AĞIRLIK KALDIRSA, KUVVETİNİ VE KAS KÜTLESİNİ ARTIRABİLİR."

KASLAR HER ŞEYDEN ÖNDEDİR diyen California State Üniversitesi araştırmacısı Andy Galpin, "Hareket kabiliyetinizi meydana getiren, kontrol eden ve geliştiren kaslardır. Kaslarınız niteliğini kaybederse hareket edemez ve her anlamda başarısız olursunuz," şeklinde konuşuyor. Sağlıklı kaslar kan şekerinizin uygun düzeyde kalmasına yardımcı olurken sizi öldürecek birçok hastalığın sebebi olan enflamasyonu yatıştırır. Güçlü kaslar ölüme karşı güçlü bir kalp kadar önemlidir. İsveçli bilim insanları yaptıkları araştırmalarda, tüm yaş gruplarından kuvvetli olan erkeklerin, daha az kas kuvvetine sahip olanlara oranla 20 yıl boyunca ölme ihtimallerinin daha düşük olduğunu ortaya koydu. Kechijian ve Dr. Fredericson da fitness yaşımı hesaplayacak bir formül yaratmak için dört kilit bölgemin kuvvetini test etmemde ısrarcı oldu.

İlk testimiz iki tutacağı ve altı kenarı olan trap bar ile başladı. Aynı zamanda kendi kiloma eşit olan 80 kg ağırlığındaki barın içine girerek tutacaklarını kavradım. Ardından ayağa kalkıp ağırlığı kaldırdım. Peşinden 30 metre kadar yürüdüm. Deadlift'ten farmer's carry hareketine geçiş yapan bu test üç farklı niteliği test ediyordu: Tutuş gücü, alt vücut kuvveti ve ağırlığı zemin üzerinde taşıma kabiliyeti. Yapılan son araştırmalara göre, tutuş gücü yüksek ve kas kuvveti yüksek erkeklerin ölüm riski sırasıyla yüzde 31 ve 14 oranlarında azalıyor.

Akabinde, hareketi sağlık açısından en iyi ölçüt olan vücut ağırlığımın 1.75 katı olan 140 kg ile yapacaktım. Barın içine girdim, tutacakları kavradım ve ayağa kalktım. 30 metrelik bir yürüyüşün ardından testi başarılı bir şekilde geçtim.

Sıra ikinci kuvvet testi olan şınava gelmişti. Bu klasik egzersiz vücut ağırlığınız için güçlü olup olmadığınızı sınayan bir harekettir. Göreceli kuvvetin ölüm oranıyla bağlantısına dair kanıtlar, obezite paradoksu tarafından açığa çıkarıldı: Obeziteye sahip insanlar kalp rahatsızlıkları gibi çeşitli hastalıklar açısından risk altındadır. *Mayo Clinic Proceedings*'de yayımlanan bir araştırmaya göre, kalp rahatsızlığı bulunan formsuz obez erkekler, 13 yıl içerisinde normal ağırlıktaki kalp hastalarına oranla daha az ölüm riski taşıyor. Bunu mümkün kılan tek nedense obez insanların sürekli kendi ağırlıklarını taşımalarından dolayı kas ve kuvvet kazanımına daha meyilli olması. Yani gerekli kuvveti yağlanmadan kazanmak formunuzu korumanızın yanında hastalıklardan sakınmanızı sağlıyor.

Yere yattım ve şınav çekmeye başladım. Toplam 40 şınav çektikten sonra Dr. Fredericson, Mayo Clinic'ten alıntı yaparak 30 yaşındaki ortalama bir insandan 12 şınav fazla çektiğimi söyledi. Zaman, kaslarınızın yapısını değiştirerek çeşitli lif türlerine sahip olmanıza neden olur. En temel düzeyde Tip 1, Tip 2 ve bu kasların melezi olan liflerle kuşanırsınız. Salt Tip 1 olan kaslarınız yavaş ve günlük hareketlerinizden oluşurken, Tip 2 lifleriniz ise patlayıcı hareketlerden sorumludur. Aktif olmadığınız zamanlarda kas lifleriniz Tip 1 yönüne doğru kayarken, yaşlı insanların yavaş yürümesine sebep olan nedenlerden biri de budur. Tip 2 lifleriniz ne kadar azalırsa kaslarınızın görünümü de o kadar yaşlanır.

Yalnızca bisiklet sürmek ve yüzmek gibi VO2 max'ınızı olaya dâhil edecek aktiviteler yapmak, yaşınız fark etmeksizin Tip 1 liflerinizi dengeler. En kötü egzersiz yaklaşımı hiçbir şey yapmamaktır fakat sadece kardiyo yaparak da sağlığınızla uzlaşabilirsiniz.

Öte yandan, *European Journal of Applied Physiology*'de yayımlanan araştırmaların bulgularına da değinmek gerekiyor. Bilim insanları, yaptıkları araştırmada, aynı DNA'ya sahip fakat 30 yıl boyunca farklı yaşam tarzını benimsemiş ikiz erkek kardeşi karşılaştırdı. Kardeşlerden biri düzenli olarak egzersiz yapmıyordu, diğeri ise dayanıklılık sporcusuydu.

Tahmin ettiğiniz gibi dayanıklılık sporcusu olan kardeşin kardiyovasküler sistemi daha sağlıklıydı. Tansiyonu, lipid düzeyi ve VO2 max değeri iyiydi. Ancak araştırma grubunun başındaki isim olan Galpin, "Fakat kuvvet ve kas niteliği kardeşinden daha iyi değildi," diyor. Aslında dayanıklılık sporcusu olan kardeş, daha durağan bir yaşam süren ikizinden daha fazla Tip 1 life sahipti. Buradan da şu sonuç çıkıyor: Gelişimler pahasına sürekli tek bir egzersiz tipini benimsemek kimi sağlık ölçütlerini iyileştirse de, yaşlılığa karşı savaşta diğer önemli bağlantıları zayıflatıyor.

Üçüncü testte ise ip atlayarak Tip 2 kas liflerimi değerlendirecektik. Her iki ayağımla da sıçramaya başlayarak daha sonrasında sadece sağ ayağımla zıplamaya başladım. 1, 2, 3, 4... diye devam ettim.

Bu sınav aynı zamanda koordinasyonumu da ölçüyordu. Yılda yaklaşık 30 bin Amerikalı düşme sebebiyle hayatını kaybediyor. Ayağının takıldığını farz edelim diyen Kechijian, "Kendini toparlaman için dengeni kullanarak yapacağın çok az şey vardır ve yapman gereken tek şey kollarını ya da bacaklarını çabuk bir şekilde kullanarak kendini dengelemeye çalışmaktır,"

diyor. Kısacası olay koordinasyondan ve Tip 2 liflerinizden ibaret. Sağ ayağımla 50 kez ip atladıktan sonra aynı ideal rakamı sol ayağımla tekrar edecektim.

Kuvvet denen şey değişken olduğu için daha fazla ölçüme ihtiyacımız vardı. Bunun için son testimizde, yerden kalkmak için hareketlerime ve yerden kalkma kabiliyetime ışık tutacak olan Turkish getup'ı yapacaktık. *European Journal of Preventive Cardiology*'de yayımlanan bir araştırmaya göre, yerden sadece ayaklarıyla kalkmayı başaramayan kişiler, bunu başarabilenlere oranla altı yıl içerisinde 5 kat daha fazla ölüm riski taşıyor. 24 kilogramlık bir kettlebell'i elime alarak sırtüstü uzandım. Ağırlığı başımın üzerinde tutuyordum. Görevim kettlebell'in başımın üzerinde kalmasını sağlayarak ayağa kalkmaktı. Hareketi herkesin yapamayacağı bir şekilde, başarıyla tamamladım.

Ball State Üniversitesi araştırmacısı Trappe, "Yaşınız ne olursa olsun kuvvet ve kas rezervi oluşturmaya çalışmalısınız," diyor. Bunu yapmak zamanla zorlaşsa da, kendisinin yaptığı araştırmalar 70 yaşındaki bir erkeğin bile 12 hafta boyunca haftada üç kez yaptığı ağırlık çalışmasının kuvvetini ve kas kütlesini artırabileceğini söylüyor. Öte yandan ağırlık kaldırmayı bırakan erkeklerin kuvveti çabucak azalırken, haftada bir kez ağırlık kaldırmaya devam etmek bile kazanımların korunmasını sağlıyor.

Fitness yaşım nihayet ortaya çıkmaya başlıyor. Kesinlikle 32 yaşından küçüğüm ve VO2 max değerimin 20 yaşındakilerle aynı olduğunu öğrendik. Her ne kadar sırtım ağrısa da, testleri fazlasıyla başarılı bir şekilde tamamladım.

AMERİKAN DONANMA KUVVETLERİNDEN ELİT ATLETLERE

ve hatta Silikon Vadisi CEO'larına kadar birçok öğrencisi olan fizyoterapist ve mobilite uzmanı Kelly Starrett'i arayarak kendisine hâlâ bilmediğim bir şey olup olmadığını sordum. Birçok insanın sonsuz kardiyo ve kuvvet kapasitesinin peşinden koştuğunu söyleyen Starrett, "Ancak bunlara hareket kapasiteniz kadar ihtiyacınız vardır. Eklemlerini tam hareket açıklığıyla çalıştırmadan aylarca antrenman yapan çok sayıda insan bulunuyor," diyor.

Bu şekilde çalışmak sizi sadece uzun koşuların sonunda üzmekle kalmaz. Daha da ötesi, her antrenmanda ağrı, acı ve sakatlıkla yüzleşme ihtimalinizi artırır. Yaş testime son bir öneri sunan Starrett, başımın üzerinde tuttuğum bir süpürge sopasıyla squat yapmamı istedi. Bu ne kadar zor olabilirdi ki?

Kuvveti ve kardiyoyu boşverin. Tüm vücut mobilitenizi ölçecek olan bu test, birçok uzmana göre yaşlanmaya bağlı düşüşleri önlemek için kilit egzersiz olabilir. Asya ve Ortadoğu'da yaşayan nüfus squat pozisyonunda birçok aktivite yaptığı için, bu insanlarda görülen kalça ve bel sakatlıkları yok denecek düzeydedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde ise kalça ve sırt ameliyatları her yıl düzenli olarak artmaya devam etmekte.

Ayaklarımı omuz genişliğinde açarak ayağa kalktım. Sopayı başımın üzerine kaldırdım ve kalçamı geriye doğru iterek alçalmaya başladım. Amacım ayaklarım zemine düz bir şekilde basarken tam squat yapmaktı. Üst bacaklarım zemine paralel oluncaya kadar her şey yolundaydı. Fakat topuklarım yerden kalkmadan ya da kollarım ve gövdem öne düşmeden daha alçağa inemiyordum.

Bu bir yaşlı adam hareketi, fakat benim yaşımdaki adamlar arasında da yaygın. Hatta antrenman yapanlarda bile. Starrett bunu nedeninin spor salonlarını kuvvet ve kapasite artırma yeri olarak görüp hareket etmeyi aklımızdan geçirmememiz olduğunu söylüyor.

Bu büyük bir hata, zira *Journal of Evolution and Health*'te yayımlanan bir araştırma, hareket etmenin hem bölgesel hem de tüm vücutta değişim yarattığını söylüyor. Buna ek olarak, doğal ve tam hareket açıklığıyla çalışmanın (kollarınızı başınızın üzerine kaldırarak tam squat yapmak gibi) uyuyan hücrelerinizi canlandırdığı ve bu hücrelerin yaşlanmaya karşı savaştığı araştırma sonuçları arasında yer alıyor. Araştırma verileri ayrıca çeşitli biçimlerde hareket eden insanların pasif insanlara oranla belirgin bir şekilde daha uzun telomerlere sahip olduğunu söylüyor.

Move Your DNA kitabının yazarı ve fizyoterapist Katy Bowman, hareket kapasitenizin siz izin verdiğiniz kadar yaşlanacağını savunuyor. Eklemlerini tamamen komuta edebilen çocuklar, squat, lunge, baş üstü kaldırma ve daha birçok hareketi kolaylıkla yapabilir. Fakat mobilite, "kullanmazsan kaybedersin" mantığını barındırır. CDC verilerine göre, eninde sonunda bu

FITNESS YAŞINI ÖLÇ

Bu altı aşamalı testle nüfus cüzdanınızın söylediği yaştan küçük mü yoksa büyük mü olduğunuzu anlayabilirsiniz.

TALİMATLAR: İlk beş testi yaparak yaşınızla ilgili çıkan sonucu not alın. Tüm sonuçları toplayarak 5'e bölün. Ardından fitness yaşınızı öğrenmek için mobilite testinizin neticesini sonuca ekleyin. Yaşınızı beğenmediyseniz haftalık antrenmanlarınızda zayıf olduğunuz bölgeleri daha çok çalıştırın.

VO2 MAX/KARDİYO

1)

1 MİL KOŞUSU

Fitness yaşınızı öğrenme arayışınız VO2 max ile başlıyor. Fakat yazarımız kadar karmaşık bir test için zamanınız olmayabilir. Öyleyse oksijen alımınızı farklı bir yolla ölçebilirsiniz. 1,6 km koşun ve bunu mümkünse açık havada yapın.

TOPLAM KUVVET

2)

TRAP-BAR DEADLIFT TO FARMER'S WALK

Şimdi toplam kuvvetinizi ve tutuş gücünüzü ölçeceksiniz. Ağırlıkları yüklediğiniz trap barın içine girin. Tutacakları kavrayın ve barı kaldırın. Barı düşürmeden 30 metre yürüyün. Trap barınız yoksa ağır bir çift dambıl ya da kettlebell de kullanabilirsiniz.

	ZAMAN					TAŞIDIĞINIZ VÜCUT AĞIRLIĞI				
TEST SONUCU	<7:20	<7:40	<8:00	<8:40	>8:40	%175	%150	%125	%100	<%100
FITNESS YAŞI	25	35	45	55	65	25	35	45	55	65

GÖRECELİ KUVVET

3)

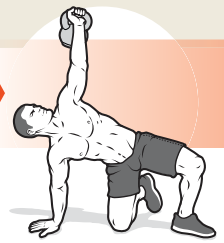
PUSHUPS

Tüm vücut kuvvetiniz önemli bir kriter olsa da vücut ağırlığınızı da kontrol edebilirsiniz. Çekebildiğiniz kadar şınav çekerek gücünüzü test edin. Not: Vücudunuzun tamamı düz bir çizgi oluşturmalı ve göğsünüz her bir tekrarda zemine değmeli.

TOPLAM TEKRAR				
28	21	16	12	11
25	35	45	55	65

FONKSİYONEL KUVVET

4)



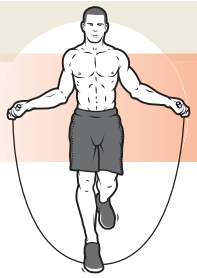
TURKISH GETUP

Yeri geldiğinde yerden kalkmayı bilmelisiniz. Baskın elinize bir adet kettlebell alarak zemine sırtüstü uzanın. Ağırlığı başınızın üzerinde tutun. Kettlebell'i sürekli başınızın üzerinde tutarak ayağa kalkmaya çalışın.

MAKSİMUM AĞIRLIK (KG)				
24	20	16	12	0
25	35	45	55	65

KOORDİNASYON

5)



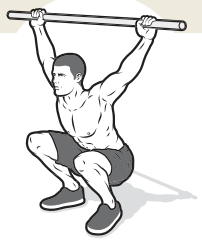
SINGLE-LEG JUMP ROPE

Fit insanların biceps curl ve koşuyla geliştirilemeyen koordinasyon yeteneği iyi düzeydedir. Atlama ipiyle birkaç kez atlayarak ısının. Ardından tek bacağınızla sıçramaya başlayın. Hareketi diğer bacağınızla tekrar edin. Sonucunuz en düşük rakamınızdır.

TOPLAM TEKRAR				
50	45	35	25	10
25	35	45	55	65

MOBİLİTE

6)



OVERHEAD SQUAT

Son test genellikle en çok unutulan kısım. Süpürge sopasını elinize alın. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak ayak parmaklarınızın hafifçe dışa dönük olmasını sağlayın. Sopayı başınızın üzerine kaldırın. Testi geçmek için kollarınızı düz ve ayaklarınızı yerde tutarak paralel bir squat yapın. Gövdenizin öne doğru eğilmemesine özen gösterin.

PARALEL SQUAT YAPABİLDİNİZ Mİ?	
EVET	HAYIR
-1	+3

çocuklar da okullarında neredeyse tüm gün oturduktan sonra sıradan bir çalışan olup günde 6-8 saat oturmaya devam ediyor.

Bowman, yetişkinlerin hareket ettiği zaman yürümek, sandalyeye oturmak ve kalkmak gibi belirli hareket kalıplarını tekrarladığını söylüyor. Bisiklet, koşu, biraz bench press ve biraz curl'den oluşan standart bir antrenman programının faydaları olsa da, Bowman'a göre hareket kaybını yavaşlatacak miktarda veya çeşitlilikte hareket etmiyoruz. Starrett, aynı durumun sakatlıktan korunma açısından da geçerli olduğunu söylüyor.

Benim sorunum da bu: Mobilitemden feda ederek bir kardiyo makinesine dönüşmüş durumdayım. Hareket etmek benim zayıf ve "yaşlı" noktam. *Medicine & Science in Sports & Exercise*'da yayımlanan bir araştırmaya göre, komple hareket eksikliğim hücre uyumsuzluğuna sebep olarak telomer kısalmasına yol açabiliyor.

Hücre uyumsuzluğu mu? Öyleyse daha fazla mobilite çalışması yapmam gerekecek.

TÜM BU ARAŞTIRMALARIN VE TESTLERİN ARDINDAN, Starrett'in bana söylediklerini düşünmeden edemiyorum. İnsandan daha kompleks bir sistemin var olmadığını söyleyen Starrett, "Uzun ve sağlıklı bir yaşamın altında birçok etken yatabilir. Bu nedenle tek bir hedefin peşinden koşmamalıyız," diyordu.

Tek bir hedefin peşinden koşmak, tüm sağlığınızı korumanızın önüne geçebilir. Bir an durup niçin egzersiz yapmamız gerektiğini düşünmemizi tavsiye eden Galpin, "Uzun bir ömür ve sağlığınız için gerçekten istediğiniz şey, vücudunuzu içsel olarak, birden farklı yollarla etkilemek, zorlamak ve baskılamak olmalı. Bunu yapmak için de sıradan antrenmanlarınız yeterli olmayabilir," diyor.

Tüm testlerin ardından, uzmanlar tarafından fitness yaşımın mobilite eksiğime karşın 28 olduğu belirlendi. Ömrümü neredeyse yarım deste uzatabilmişim.

Hâlâ haftada beş antrenman yapıyor olsam da işleri biraz farklılaştırdım. Artık acı çekme sanatıyla uzun antrenmanlar yapmıyorum. Elbette ki hâlâ yoğunluğu artırarak stresimi yatıştırdığım zamanlar oluyor. Ancak bu bir zorunluluk olmaktan çıktı. Tüm bu sürecin ardından anladığım şey, bir zamanlar düşündüğüm kadar büyük bir zaman savaşı vermeyeceğim. Peki, ne mi yapacağım? Kronometremi bir kenara bırakarak koşu antrenmanlarımdan birini tamamen mobiliteme odaklandığım çalışmalarla değiştireceğim. Hatta belki de köpeğimle uzun bir çöl yürüyüşüne çıkarak sağlığımı, zihnimi ve geri kalan yıllarımı güzelleştirecek bir çalışma yapacağım.

Şüphelerim olsa da fitness seviyem düşecek mi bilmiyorum. Beni zorlarsanız geçmişte yaptığım her şeyi yine yaparım. Fakat kalça ve sırt ağrılarım benimle yürümeye devam edecek mi? Asla!

SİHİRLİ

ÇEKİRDEK

KAHVE, *erkeğin asli performans artırıcı ilacıdır ve yeni araştırmalar, zihninizi keskinleştirdiğini, egzersizlerinizi güçlendirdiğini ve hastalıklara karşı savunmanızı artırdığını kanıtlıyor. Bu adım adım çekirdekten kahveye kılavuzuyla, her yudumda kahvenizi unutulmaz yapın.*

DERLEYEN Özlem Ural

01

YAZI: SCARLETT WRENCH

NEDEN KAHVE İÇMELİ?

Uykuyu kaçırmak yapabileceklerinin en basitidir.

Bağırsak Destekleyici

İnsanlardaki etkilerini kanıtlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmasına rağmen kemirgenler üzerinde yapılan araştırmalar, önemli bir kahve bileşiği olan klorojenik asidin belirli bağırsak hastalıkları olanlarda antienflamatuar rolü oynayabildiğini gösteriyor.

Kolay Enerji

Kafein, tıpkı nikotin ve kokain gibi aynı sınıf bileşiklerden bir alkaloittir; rahatlatıcı adenozini bloke etmek için nöroreseptörler üzerinde çalışır. *Circulation* dergisindeki araştırmalara göre, diğer ikisinden farklı olarak haftada bir bardak kahve içmek, içmeyenlere kıyasla kalp yetmezliği riskinizi yaklaşık yüzde yedi oranında azaltır.

Hızlı Odaklanma

2018'de UC Davis'te yapılan bir çalışmada, grup etkinliğine katılmadan önce içilen bir fincan kahve, bireylerin ekip olarak birlikte daha iyi çalışmış gibi hissetmesine yardımcı oldu. Katılımcılar sonuçları artan dikkate bağladı.

Diyabet Koruması

2017 yılında yapılan bir inceleme, araştırmaların kahve içenlerde tip 2 diyabet riskinin içmeyenlere göre daha az olduğunu gösterdiğini söylüyor. Kafeinsiz kahve bile bu etkiyi yaratabilir. Bulgular, bu konuda kahvede bulunan polifenollerin (hastalıklarla mücadele eden bir antioksidan kaynağı) rol oynayabileceğini ortaya koyuyor.

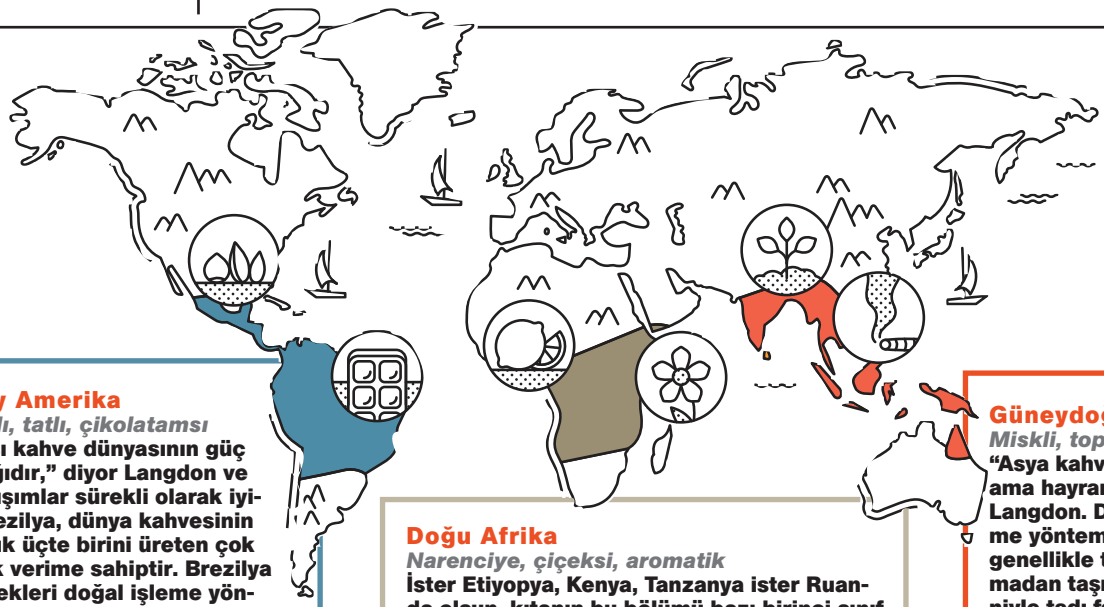
Kalp Sağlığı

***Planta Medica*'da 2017 yılında yapılan bir incelemeye göre, kahve muhtemelen kardiyovasküler hastalık riskini artırmaz ve içindeki bileşikler tansiyonu düşürebilir. Amerika'dan ve İsveç'ten bir incelemeye göre, kahvenin kan akışınızı iyileştirebileceğine dair bazı bulgular da var.**

02

LEZZET HARİTASI

Daha iyi bir kahvenin ilk adımı ne sevdiğini bilmektir. Londra'daki Caravan Coffee Roasters'ın kahve şefi Sam Langdon, sizi kahve kuşağında tura çıkarıyor.



Güney Amerika

Fındıklı, tatlı, çikolatamsı

"Burası kahve dünyasının güç kaynağıdır," diyor Langdon ve de karışımlar sürekli olarak iyidir. Brezilya, dünya kahvesinin yaklaşık üçte birini üreten çok yüksek verime sahiptir. Brezilya çekirdekleri doğal işleme yöntemleri nedeniyle daha tatlı ve daha yoğun bir temele sahipken, Kolombiya çekirdeklerinin asiditesi biraz daha yüksektir. Langdon, "Düzenli kahve içiyorsanız mutlaka Brezilya-Kolombiya karışımını denemişsinizdir," diyor. Kısacası, bu bölgeden gelen çekirdekler sizi yanıltmayacak, güvenli seçeneklerdir.

Kime Uygun: **Zengin lezzetlerin hayranlarına.**

Doğu Afrika

Narenciye, çiçeksi, aromatik

İster Etiyopya, Kenya, Tanzanya ister Ruanda olsun, kıtanın bu bölümü bazı birinci sınıf karışımlar üretir. Kahve yüksek irtifalarda yetiştirilir ve daha komplike bir lezzete sahiptir. "Kenya kahvesi neredeyse limoni denecek kadar yüksek asiditeye sahip olabilir," diyor Langdon. "Etiyopya ise vahşi bir tattır, keskindir." Çekirdeklerin boyutu muntazam değildir ve eşit oranda kavrulmuş bir karışım elde etmeyi zorlaştırır. Ama bir profesyonelin elinde? "Lezzet bileşenleri olağanüstüdür: Çiçeksidir, neredeyse çay gibi."

Kime Uygun: **Meraklılarına.**

Güneydoğu Asya

Miskli, topraksı, dumansı

"Asya kahveleri bölücüdür, ama hayranıyım," diyor Langdon. Daha hızlı işleme yöntemi - çekirdekler genellikle tamamen kurumadan taşınırlar - nedeniyle tadı farklıdır: "Ağır gövdeli ve topraksıdır. Sedir var; tütün var; biraz ağır kokuludur." Çoğu kahve çekirdeği ham hâlde açık yeşilken, Asya çekirdekleri yeşim mavisine yakındır. "Sağlamdırlar, espressoya filtre kahveden çok daha uygundur."

Kime Uygun: **Güçlü lezzetler sevenlere.**

03

ÇEKİRDEK PAKETİNİ DEŞİFRE EDİN

Artık tercih ettiğiniz kahve bölgesini bildiğinize göre, etiket dilini deşifre ederek en iyi çekirdeklere ulaşın.

RAKIM

Kahve terminolojisinde "yüksek irtifa", genellikle 1.400 kilometrenin üzerinde yetiştirilen çekirdekleri işaret eder. Çekirdekler oksijen eksikliğinden dolayı yavaşça olgunlaşır ve alçak irtifadaki topraksı çekirdeklerden daha canlı bir lezzet geliştirirler, diyor Langdon.

YIKAMA

Yıkama, meyveyi çekirdekten ayırmak ve sonra fazla şekeri çıkarmak için fermente etmek anlamına gelir. Bu, daha parlak ve daha taze bir tat sağlar. "Doğal" işlemede, meyve çekirdeğin üzerinde birlikte mayalanmaya bırakılır ve çekirdek onun tadını bir miktar emer.

MEVSİM

Diğer tüm meyveler gibi, farklı bölgelerden gelen kahveler de ya mevsimindedir ya da değildir ve mevsiminde olduğu zaman en iyi lezzeti sunar. Bütün paketler bir hasat tarihi göstermez, ancak yüksek kaliteli olanlar genellikle bunu yapar.

04

EKİPMANINIZI DERLEYİN

Evde mükemmel bir kahve yapmak için pahalı, hepsi-bir-arada bir makinaya ihtiyacınız yok. Sahip olduğunuz beceriye uygun araçlar edinin yeter.

	ÖĞÜTÜCÜ	DEMLEYİCİ
SADECE KAFEİN İSTİYORUM	Bir baharat öğütücünüz varsa, temizleyin ve kullanın. Öğütülmüş çekirdekler diğer seçenekler kadar lezzetli sonuç vermese de iş görür.	İhtiyacınız olan şey sağlam bir kahve makinası, daha fazlası değil. Canına okunsa da hâlâ kahve yapmaya devam edebileceğinden emin olduğunuz bir tane seçin.
LEZZET İYİ OLUR	Çekirdekleri çok daha iyi bir kahve ile sonuçlanacak daha iyi toz hâline getiren değirmeni tercih edin. Nasıl bir model tercih edeceğiniz konusunda uzmanına danışın.	Klasik Chemex modeli, doldur içelim diyenlerin can dostudur. Chemex için ona özel filtreler de almanız gerek, fakat üçüncü nesil kafeleri evinize taşımak ve ipek gibi yumuşak kahve içmek için en doğru seçim olacaktır.
SEÇİCİYİM	El değirmeni ile çekmek isteyeceksiniz. Manuel seçenekler, çektiğiniz kahvenin inceliği üzerinde en fazla kontrolü sunar. Bonus: Araya bir kol antrenmanını da gizlice ekleyiveriyorsunuz.	Biraz pahalı olsa da kahveyi vakumla çeken demlikler size çok lezzetli, lüks bir içecek vadediyor.

05

İNANILMAZ BİR BARDAK HAZIRLAYIN

Sektörün uzmanları yeni bir demleme ölçüsünü test etmek istediklerinde "bardaklama" denen bir yöntem kullanırlar. Bu işlem kahvenin en saf lezzetini oluşturur ve zamanınız varsa güzel bir sonuca ulaştırır.

1 **Ölçmeden olmaz:** İdeal olarak, 0.1 grama kadar hassas bir dijital terazi tercih edin. 11 gram çekirdeği tartın ve bunları filtre kahve inceliğine uygun öğütün. Sadece kahve yapma pratiği yapıyorsanız, hazır çekilmiş kahve de olur.

2 **180 ml su ekleyin** —Kaynama noktasının hemen altında ve çekilmiş kahvenin üzerinde olmalı. Bu kahve-su oranı çok sert değildir, bu yüzden lezzetleri değerlendirmek için idealdir. Dört dakika kadar demleyin ve sonra üç kez karıştırın. Sıvının yüzeyini kırmak daha fazla aroma salacaktır.

3 **Üstteki köpüğü alın,** bu oldukça acı bir tattır. Kahveyi içme sıcaklığına soğuması için bırakın. Olduğu gibi tadını çıkarın veya tercihen kimsenin görmediği bir yerde şapırdatarak kaşıklayın.

06

SADECE İÇİCİ

Kahvesini evde hazırlamaya üşenen fakat lezzetine düşkün olanlar, @fooduristik'in tavsiyelerine kulak vererek kaliteli bir fincan kahvenin tadına varmak için küçük bir keşfe çıkabilirler.

#1 PETRA (GAYRETTEPE/TOPAĞACI)
#2 COFFEE DEPARTMENT (BALAT)
#3 KRONOTROP (TOPAĞACI)
#4 BALAT COFFEE GUIDE
#5 KOZMOS COFFEE BOMONTİ
#6 RAFİNE ESPRESSO BAR (KADIKÖY)
#7 NORM COFFEE (CİHANGİR)
#8 COFFEE SAPIENS (KARAKÖY)
#9 BORDERLINE COFFEE (NİŞANTAŞI)
#10 CUP OF JOY

YAKIN PLAN
MAKROLAR

VE ONLARI
HEYECAN VERİCİ KILMANIN
YOLLARI

Protein, karbonhidrat ve yağ dengesini tutturmak fit bir fiziğe giden yolda hayati bir öneme sahip olabilir, ancak beslenmenizi sayılara göre organize etmek yediğiniz ve içtiğiniz şeylerin tadını kaçırabilir. Hazırladığımız bu alternatif rehber beslenme planınıza biraz değişiklik katmayı amaçlıyor, böylece makro hedeflerinize ulaşmak bir işkence değil, zevk olacak.

YAZI SCARLETT WRENCH

Çok Bacaklı Proteinler

Spor salonu müdavimleri için protein ya büyükbaştan ya da kümes hayvanlarından gelir. Fakat sürdürülebilirlik konusundaki farkındalık arttıkça, protein tanımı genişlemeye başladı. Masadaki en son yenilik böcek proteini ve bu trend oldukça fazla bacaklı: Bir Birleşmiş Milletler raporu, böcekleri "oldukça besleyici" ve "vitamin, lif ve mineral dolu" olarak nitelendirdi. Tarantula çinko bakımından zengin ve 100 gramda 19 gram protein içeriyor. Gözünüz yemiyorsa protein barlarla devam edin.

Kemik Sağlığı

Kemik suyu da bu aralar oldukça popüler ve kanıtlanmış faydalar sağlıyor. Beslenme uzmanı Matt Hodges, "Kemik suları ince bağırsaktaki enflamasyonu azaltarak besinlerin emilimine yardımcı olur," diyor. Parmak kemiklerini, eklemleri ve ayak kemiklerini tercih edin. Kıkırdak ne kadar olursa o kadar protein olur.

İLİĞİNE KADAR SAĞLIKLI BİR SEÇENEK

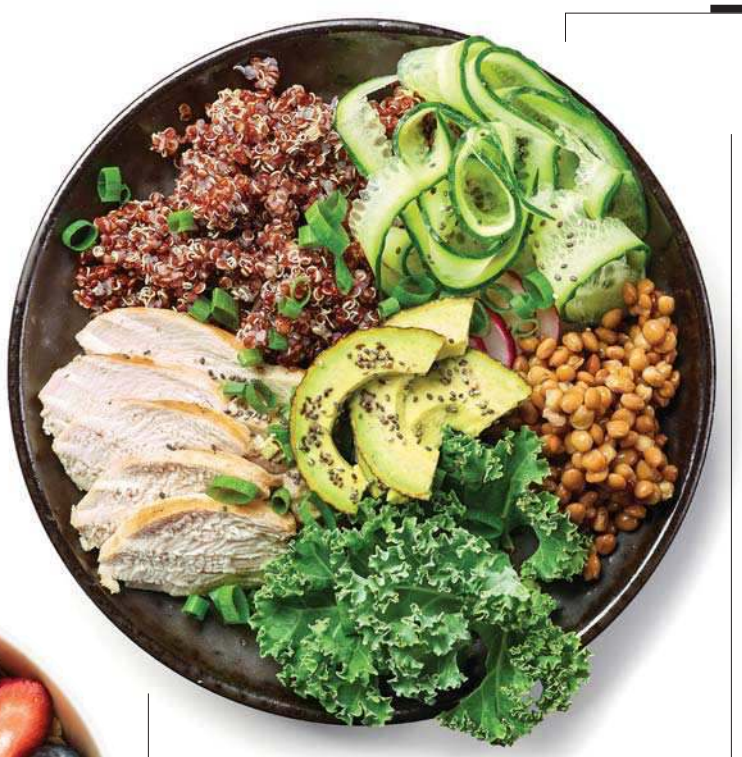
Rahat Öğünler

Hafta içi yenen hızlı yemekler, pazar günü mutfağa kapanarak yemek yapmak ve memnun etmeyen zincir restoran salatası yemek arasında bir seçim olmak zorunda değil. Yeni, kapıya teslim sağlıklı yemek servisleri sayesinde beslenme düzeniniz stres sebebi olmaktan çıktı. Yenilikleri takip edin.

ÇABUK VE SAĞLIKLI BİR ÖĞÜN GÖRÜNDÜĞÜ KADAR KARMAŞIK OLMAK ZORUNDA DEĞİL

DNA Planlaması

Yeni nesil sağlık kuruluşları genlerinizi analiz ederek size özel beslenme planları sunmaya başladı. Ancak yapılan son araştırmalar sizin de genleriniz üzerinde söz sahibi olabileceğinizi gösteriyor. Küçük bir hile için kahvaltınızı bahçede yapın*: 20 dakika sabahın erken ışıklarına maruz kalmak, yağ kaybıyla ilişkilendirilen genleri "devreye sokuyor."



Flat Lay Tekniği

Flat lay, mükemmel bir Instagram fotoğrafı yakalamak için yemeklerinizi düz bir yere koyup havadan fotoğrafını çekmektir. Paylaştığınız yemeklerin hem artıları hem eksileri vardır. "Sosyal medya renkleri sever," diyor trend tahmincisi Melina Romero. Ayrıca farklı besin değerleriyle dolu yiyecekleri tabağınıza dâhil etme olasılığını da artırır. "Ancak nefsimizi zorlayacak yiyecekler de dikkatimizi çeker ve kendimizi #yiyeceksavaşları'nın içinde buluruz." Bunlara kanmayın; övünmeye devam edin.

Kömür Karası

Kömür beklenmedik bir şekilde içecek, hamburger ekmeği ve dondurma renklendiricisi olarak ortaya çıkıyor. Beslenme uzmanı Steve Grant, "Bu herhangi bir besin değeri sağlamaz ama toksinlerin ve gazların atılmasına yardımcı olabilir," diyor. "Ancak kömür besinlerin emilimini engelleyebilir, bu nedenle uzun süreli kullanımını önermiyorum." Makrolarınızı yeteri kadar fotojenik başka bir yoldan tüketmek için zerdeçal deneyin.

Sakatatın Faydaları

MH olarak sakatatı hep destekledik ve şimdi de "burundan kuyruğa" menülerin yükselişiyle beraber, sizi ikna etmek hiç bu kadar kolay olmamıştı. Ciğer ve böbrekler sakatata giriş için en kolay yol fakat Grant, başka şeyler denemenizi de tavsiye ediyor. "Timüs ya da pankreas gibi uykuluk yerleri, genellikle bitkilerle ilişkilendirilen C vitamini yönünden zengindir." Timüsten bir biftek 12 gram kalp dostu doymamış yağ ve günlük C vitamini ihtiyacınızın yarısını içerir.

ÖN YARGILI OLMAYIN VE SAKATATA GEÇİŞİNİZİ HIZLANDIRIN

Emoji Çılgınlığı

Zindelik ve sağlık trendinin bir avokado emojisi talebine nasıl dönüştüğü hakkında bir fikrimiz yok. Önceden pizza ve patates kızartması emojisiyle dolup taşan klavyemizde şimdi Hindistan cevizi, brokoli ve yeşil yapraklar var. Biz de bundan esinlenerek beslenme uzmanı Joe Sexton'dan emojilerle bir makro-dengeli tarif vermesini istedik:

(150g🍗+🌶️+🍯) x 🔥25 dk
+(🍣+🔪) x🔥40dk
+(🥑+🥗)
= 38 g protein, 30 g karb., 14 g yağ. Mükemmel bir spor sonrası tabağı.

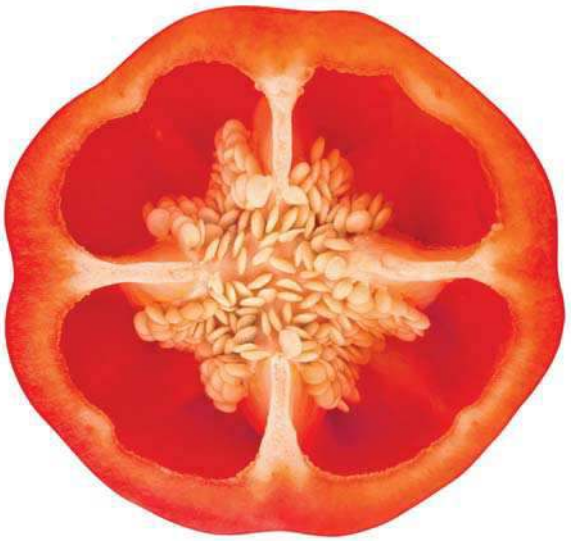
Kombuçay Devri

25 yaşın altındaki insanlar daha önce olduğundan çok daha az alkol tüketiyor. Bu da birçok farklı çeşitte düşük alkollü içeceklerin ortaya çıkmasına sebep oldu. Sağlık trendi çevresinde en çok tercih edilen ise Kombuçay. Hodges, "Bu hafif köpüklü, fermente çay bağışıklık ve sindirim sistemine iyi geliyor," diyor. Fakat porsiyon başına 15 gram kadar şeker içeriyor, bu yüzden en iyisi onu antrenman sonrası tüketmek. Tuzlu bardak ve zeytin ise size kalmış.

SALON MÜDAVİMİ ACISEVERLERE TATLI BİR HABER

Acı Düello

Konu acıya dayanıklılık yarışması olduğu zaman, erkekler hiç büyümüyor. *Plos One*'da yayımlanan çalışmalar, acı biberin içinde bulunan kapsaisin maddesinin, kalori kontrollü bir diyet sonucu oluşan metabolizmadaki düşüşü önleyebildiğini gösterdi. Ülkemizdeki acı biber çeşitliliği oldukça fazla. Pazara çıkın ve kendinizi buna hazırlayın.



Nitrojene Geçiş

Eğer 2017 soğuk demlenen kahvenin yılıysa, bu yıl nitrojenle demlenen kahvenin yılı. Kahve oksijen yerine nitrojenle pompalanıyor ve bu da kremamsı bir doku yaratıyor. Bazı kahvelerin tadı türlerine göre neredeyse çikolataya benziyor. Yüksek kalorili frappuccinolara iyi bir alternatif. Bu arada, bir çalışma, antrenman öncesi kafein alan insanların fazla yemeye daha az eğilimli olduğunu buldu**.

Yağların Sırrı

Yemek yapmak için hangi yağın en iyisi olduğu kavgası hâlâ sürüyor. Hindistan cevizi yağının popülaritesi geldiği hızla sona erdi. Peki, sizce onun yerini kim alacak? E vitamini bakımından zengin avokado yağı, en az zeytinyağı kadar sağlıklı tekli doymamış yağlarla dolu ve yüksek ısılara dayanıklı. Eh, şampiyon belli.

*NORTHWESTERN ÜNİVERSİTESİ **JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY

Yalancı Tahıllar

Birçoğumuz için onlar sadece tahıl. Fakat kinoa, karabuğday, tef ve horozibiği aslında nişastalı tohumlardır ve bu da onları protein ve mikro besinler bakımından daha zengin yapar. Hodges, "Sizi tok tutarken enflamasyonu azalttığından, toparlanma evresi için harikadır," diyor. Kahvaltıda daha sağlıklı bir dönüş için demir bakımından zengin horozibiğini tuzlu suda kaynatın ve üzerine badem ezmesi, fıstık parçaları ve muz ekleyin.

Quark Peyniri

Güçlendirilmiş süt, yoğurt ve dondurma gibi yüksek proteinli süt ürünleri, âdeta satın alınmak adına birbiriyle yarışıyor. Geçtiğimiz yıl, "proteinli" yeni bir ürünün piyasaya sunulması üçte bir oranında artış gösterdi. Fakat biz daha basit bir kaynak öneriyoruz. Hafif bir peynir olan quark, fitness favorisi yoğurt ve süzme peynirden daha fazla proteine sahip. Fermentasyon süreci sayesinde, diğer süt ürünlerine kıyasla daha az şişkinlik yapan laktoz içeriyor. 12 gramlık ekstra protein için shake'inize bir kaşık ekleyin.

SOFRALARINIZDA BU YENİ PEYNİRE YER AÇIN

Kuralları Yık

Kendini belirli bir çerçevede kısıtlayan diyetlerden uzak durun. Örneğin, M.Ö 50,000, 2013 ve şimdi de 2018'de yeniden moda olan Paleo diyeti, tahıllar, baklagiller ve süt ürünleri gibi atalarımız tarafından tüketilmeyen şeyleri yasaklıyor. Bu durumun iki yönü var. "Yoğun bir şekilde egzersiz yapıyorsanız belirli yiyecek gruplarını bırakmak ilerlemenizi yavaşlatabilir," diyor Hodges. Ayrıca bu diyet temel gıdalardan biri olan fasulyeleri kötülerken, daha kötü türlerin "diyet yiyeceği" paleo brownieleri pazarlamasına olanak sağlıyor. Kurallarınız ne kadar basitse daha başarılı bir yemek alışkanlığı için o kadar seçeneğiniz olur.

#Sponsor

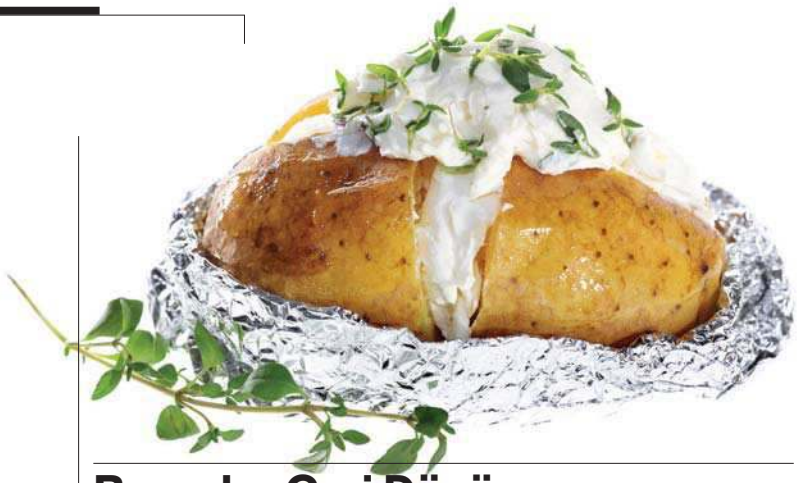
Reklam içeren Instagram postları bizi biraz şüpheye sevk ediyor. Grant, "Bir sağlık gurusunun beslenme hakkında katı görüşleri varsa – diyelim ki tüm karbonhidratlara karşı– ve tek bir yöntemin herkes için en iyisi olduğuna inanabiliyorsa, muhtemelen konu hakkında çok az bilgisi olan birini takip ediyorsunuz," diye uyarıyor.

SAKLAMA KAPLARININ YAŞLI İŞİ OLDUĞUNU DÜŞÜNMEKTEN VAZGEÇİN

Boşları Atmayın

Saklama kapları sadece annelerin ve büyükannelerin değil, sağlıklı beslenen ve bütçesini düşünenlerin de vazgeçilmezi. *MH* okuyucuları içinse saklama kapları tabii ki haftalık yemek hazırlama süreci anlamına geliyor. Fakat neyi ne kadar yiyeceğinizi ölçüp biçmek sıkıcı olduğu gibi aynı zamanda gereksiz de. Daha kolay bir yöntem için fitness modeli Arthur Zolkiewicz'in tavsiyelerine kulak verin.

- ELİNİZ KADAR BÜYÜKLÜKTE BİR PROTEİN
- AVUÇ İÇİ KADAR KARBONHİDRAT
- BAŞPARMAK KADAR YAĞ
- YUMRUK BÜYÜKLÜĞÜNDE BİR PORSİYON SEBZE



Beyazlar Geri Dönüyor

Temiz beslenme akımının geri tepmesiyle birlikte, en çok kötülenen yiyecek grupları dahi – beyaz karbonhidratlar – pirinç ve patateslerin fitness camiası tarafından kucaklanmasıyla sahalara geri dönüyor. *Plos One*'da yayımlanan bir çalışma, içerdiği kan basıncını düşüren potasyum ve B6 ve C vitaminleri sayesinde, patatesleri besleyicilik-fiyat karşılaştırması bakımından diğer bitkilere göre en iyi seçenek olarak değerlendirdi. Siparişiniz? Patates salatası: Önce pişirilmiş sonra soğutulmuş patateslerde yüksek miktarda yağ hücrelerinin üretimini kısıtlayan bir lif olan dirençli nişasta bulunur.

PATATESLER HAK ETTİĞİ SAYGIYI NİHAYET GÖRÜYOR

İleri Dönüşüm

Yiyecek israfına karşı olan kampanyalar, şefleri sadece yenebilen değil, aynı zamanda lezzetli de olan fakat kullanılmayan bitki parçalarını yemeklere katmak üzere çalışmaya itti. "İleri dönüştürülmüş yiyecekler –kabuklar, çekirdekler ve daha eski tarihli yiyeceklerin kullanılması– aynı konuda hassasiyet gösteren tüketicilerin de gözüne girdi," diyor Romero. Brokoli kökleri –doğranmış, baharatlanmış, ekmek kırıntılarına bulanmış ve fırınlanmış– yarısı kadar karbonhidrat oranı ve koca bir C vitamini deposuyla patates kızartmasına iyi bir alternatif.

Gençliğin Gücü

Konu beslenmenize gelince, gençlik dilinizde eriyip gidiyor. Probiyotik fermente edilen tahıllardan bağışıklık güçlendirici turşulara kadar, yıllanmak oldukça revaçta. Bekletilmiş biftek – 21 günü aşan herhangi bir şey; gerçi 2014 yılında Teksas'ta 459 günlük bir pirzola servis edilmişti – güçlü bir umami tadına sahip oluyor. Besinler de, doğal enzimler kas dokusunu parçalayıp yumuşattığı için vücut tarafından kolayca emilebiliyor. Kasabınızdan isteyin; bu daha olgun bir seçenek.

BEKLETİLMİŞ ET VE BOZUK ET ARASINDA FARK VARDIR. UZMANINA DANIŞIN

Veganlığa Geçiş

Giderek daha fazla insan hayvansal gıdaları yemeyi bırakırken onun yerini alacak alternatifler de yaygınlaşmaya başladı. Peki, yumurtanın yerini ne alacak? Bu alternatif tarifi deneyebilirsiniz: 65 gram nohut unu, bir tutam sarımsak tozu, bir yemek kaşığı besin mayası ve bir tutam karbonatı karıştırın. 100 ml suda çırpın, sote sebzeler ve baharatlarla karıştırın ve pişirebildiğiniz büyüklükte pişirin. Her "omlette" 15 gram protein alacaksınız. Soya filiziyle servis edin.

MH TEST
KISA YOLLAR

İşi Bilip İşe Gitme

Hedeflerinize ulaşmanın en hızlı yolu çok antrenman yapmak değildir. Tembelliğinizden ödün vermeden vücut yapmak istiyorsanız testi çözün ve angarya işlerden sıyrılın.

S1\

Bir sonraki öğününüzde çaba harcamadan kalori yakmak için tabağınızın … değiştirin.

□A Boyutunu □B Rengini □C Fiyatını

B Yediğiniz yemekle tabağınızın zıt renkler olmasını sağlayın. Böylelikle daha bilinçli bir şekilde yemek yiyerek kalori alımınızı 150 kcal kadar kısabilirsiniz. Carbonara soslu makarnanızı beyaz bir tabağa koymak görsel algınızı azaltacağından fazla yemeye sebep olabilir*.

S2\

Spor salonunda gerçekleştirdiğiniz eylemlerden hangisinin kuvvetinizi artırdığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır?

□A Terlemek
□B Selfie çekmek
□C Küfür etmek

C Herkes A şıkkını umup B şıkkı için telefona sarılsa da, eski kişisel rekorlarınızı kırmak için ağzınızı bozmanız gerekebilir. Keele Üniversitesi bilim insanları tarafından yapılan bir araştırma, bisiklet ve kavrama testlerinde ağzını da kullananların, güçlerini yüzde 4,6, kuvvetlerini ise yüzde 8,2 oranında artırdığını söylüyor.

S3\

Koşu rekorunuzu kırmak için suyunuza ne katmalısınız?

□A BCAA
□B Tuz
□C Şeker

C Sentetik içeceklere merakınız yoksa pratik bir şekerleme işinizi görecektir. Georgia Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçları, 13 km'lik koşu esnasında ağzını bol şekerli suyla çalkalayıp tüküren sporcuların sürelerini üç dakika kadar geliştirerek performanslarını yüzde beş oranında artırabildiğini söylüyor. Fakat nereye tükürdüğünüze dikkat edin.

S4\

Yemek pişirmeye vaktiniz olmadığı anlarda hangi hazır yiyecek kurtarıcıdır?

□A Nugget

□B Pizza

□C Kızarmış erişte

B Domatesin içinde bol miktarda bulunan likopenin kansere karşı savaştığını zaten öğrenmiştik. Fakat Cornell tarafından yapılan son araştırmalar, kırmızı dostumuzu sos halinde pişirmenin domatesin besin değerini iki kat artırdığını ortaya koydu. Kızarmış pepperoni ve köpüren kaşar peyniri ise ruhunuzu besler.

S5\

Spor salonunda tüm gücünüzle çalışarak ne kadar sürede 45 dakikalık düşük yoğunluklu antrenmana denk bir çalışma yaparsınız?

□A 60 saniye
□B 10 dakika
□C 30 dakika

A Fakat sınırlarınızı gerçekten zorlamalısınız. Air bike'a atlayın ve maksimum gücünüzle bir dakika boyunca pedal çevirin. Böylelikle aerobik kapasiteniz, kan şekeriniz ve yağ kaybınız üzerinde 45 dakika boyunca powerwalking yapmış biriyle aynı oranda etki yaratabilirsiniz†.

S6\

Vücudunuzun hangi bölümünü esnetmek deadlift rekorunuzu kırmanızı sağlar?

□A Göğüs

□B Çene

□C Ayak parmakları

B İspanyol bilim insanlarına göre, halteri kavradığınızda çenenizi sıkmak kas kuvvetinizi artırıyor. Yapılan araştırmalarda, bu yöntemi uygulayan erkeklerin kontrol grubuna oranla yüzde 12 daha fazla güç yarattığı ortaya çıktı. Ağırlıkları çiğnemek sizin elinizde.

S7\

Stresinizi azaltmak için … dakika kitap okumak yeterli.

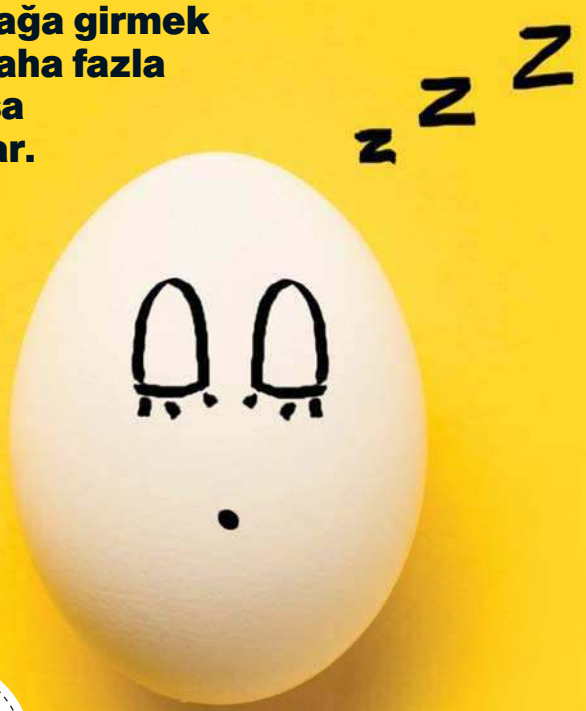
□A 6
□B 18
□C 30

A Bazı zamanlarda meditasyon için 15 dakika bile ayıramayabilirsiniz. Neyse ki bir kitapla ya da şu an elinizdeki dergiyle de aynı etkiyi yaratabilirsiniz. Hem de sadece 6 dakikada. Sussex Üniversitesi tarafından yapılan araştırmalar, bu okumanın stresi yüzde 68 oranında azalttığını söylüyor. Ayrıca bu etkiyi yürüyüş yaparak ve müzik dinleyerek daha da yükseltebilirsiniz. Telefonunuzun ekranını kaydırmaya devam etmek bu konuda işe yaramayacaktır.

*NUTRITION JOURNAL †MCMASTER ÜNİVERSİTESİ

S8\

Saat … de yatağa girmek uykudayken daha fazla kas kütlesi inşa etmenizi sağlar.



☐A 22.00

☐A 23.00

☐A 00.00

A Erken yatmanın pozitif etkileri, sabah toplantınızda aklınızın başınızda olmasını sağlamakla sınırlı değil. Akşam 22.00'de yatağa girdiğinizde yoğun miktarda büyüme hormonu salgılarsınız. Bu da hem kas yapmanıza hem yağ yakmanıza yardımcı olur*. *Journal of Clinical Investigation*'da yayımlanan bir araştırmaya göre, büyüme hormonu salınımı saat 23.00'de zirve yapıyor ancak bu saatte uyanıksanız süreç sekteye uğruyor.

S9\

Aşağıdakilerden hangisini kullanırsanız spor salonunda geçirdiğiniz süreyi aldığınız sonuçlarınızdan ödün vermeden yarıya indirirsiniz?

☐A Kulaklık

☐B Telefon kamerası

☐C Hayal gücünüz

C Antrenmanlarınız hakkında detaylı düşünün. Zira araştırmacılar, antrenmanlarınızı gözünüzde canlandırdığınız zaman daha kuvvetli olacağınızı söylüyor. Araştırmalar, ayrıca gerçek antrenmanları hayali olanlarla değiştirerek tekrarlarınızı zihninizde canlandırmanızı ve tüm kaslarınıza odaklanmanızı öneriyor. Araştırmalarda sekiz haftanın dördünde hayali antrenmanlar yapanların kuvvetlerini yüzde 4 oranında artırdığı ortaya çıkarken, bu değer antrenmanlara devam eden kontrol grubundan yalnızca yüzde 1 daha az**.

S10\

Aşağıdaki vakit geçirme yöntemlerinden hangisi iradenizi aniden güçlendirir?

☐A YouTube'da takılmak

☐B Komik şeyleri repost etmek

☐C Gündemi takip etmek

A&B İşteyken motivasyonunuzun düştüğünü hissederseniz, tarayıcınızdan çerez tadındaki paylaşımlara bakın. *Human Performance* tarafından yapılan araştırmalar, YouTube'da spor salonu abukluklarını izlemenin ve parodi hesaplara göz gezdirmenin verimliliğinizi artırdığını gösteriyor.

S11\

Kanepede uyuklamak tembellerin işidir.

☐A Doğru

☐B Yanlış

B Aslında düşündüğünüzün tam tersi. Bir pazar günü akşamüstü şekerlemesinden uyandığınızda daha zeki olabilirsiniz. Hertfordshire Üniversitesi tarafından yapılan araştırmalar gündüz yapılan şekerlemelerin yaratıcılık ve odaklanma kabiliyetlerinizi artığını söylerken, Amerikalı bilim insanları gündüz uykusunun stresi de azalttığını ifade ediyor. Ayrıca pazartesi gününe daha dinç bir şekilde başlamanın daha kolay bir yolu olmasa gerek.

S12\

Makroları saymadan kilo verilmez.

☐A Doğru

☐B Yanlış

B Rakamların dünyasında boğulmanıza gerek yok. Amerikalı bilim insanları kahvaltı yapmak için 10.00'a kadar beklemenin ve akşam yemeğini 18.00'de yemenin günlük kalori alımını yüzde 20 oranında azalttığını söylüyor. Yapılan araştırmalarda bu yöntemi uygulayan katılımcılar, 12 haftanın sonunda ortalama iki kilo vermeyi başardı ve bunu yaparken sevdikleri yiyeceklerden de vazgeçmediler. Zaten spagetti bolonezi çalışma masanızda yediğiniz zaman lezzeti azalmayacaktır.

S13\

Göbek yapmamak için hangisini sipariş etmelisiniz?

☐A Cin tonik

☐B Elma şarabı

☐C Sauvignon Blanc

A Cin toniğinize Angostura bitter ekleyerek mütevazılık seviyenizden ödün verebilirsiniz. İsviçreli École Polytechnique Fédérale de Lausanne tarafından yapılan araştırmalar, Angostura bitterinin tembel beyaz yağ hücrelerini kalori yakmanızı sağlayan kahverengi yağ hücrelerine dönüştürerek metabolizmanızı ateşlediğini ortaya koydu.

*NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE **GIESSEN ÜNİVERSİTESİ, ALMANYA

S14\

Hangi egzersizle kısa süre içerisinde gömleğinizin kolları dar gelmeye başlar?

□A Bench press

□B Bar dip

□C Biceps curl

B Kollarınızın gelişim sürecini hızlandırarak Arnold seviyesine ulaştırmak için triceps kaslarınızı hedef almalısınız. Üst kolunuzun üçte ikisini kaplayan triceps kaslarınız biceps kaslarınızdan daha fazla yer kaplar*. Üstelik antrenmandan sonra yaptığınız yoğun esneme egzersizleri (ağır bir dambılı başınızın arkasında 60 saniye kadar tutmak gibi) kaslarınızın fasya dokusunu uzatarak kol hacminizin 28 gün içerisinde yüzde 318 oranında artmasını sağlar**.

S15\

Hangi parçayı dinlemek antrenman esnasında güç patlaması yaşamanızı sağlar?

□A "Shut Up" Stormzy

□B "Shape of You" Ed Sheeran

□C "In My Feelings" Drake

A Brunel Üniversitesi psikologları, yüksek tempolu müziğin performansınızı yüzde 15 gibi etkileyici bir oranda artırabildiğini keşfetti. Bu nedenle 140 bpm ortalamasına sahip grime müzik dinleyebilirsiniz. Üstelik bu müzik türü sadece vücudunuza güç vermekle kalmayarak olumlu sözleriyle de motivasyonunuzu artırır. Müziğin gücünü kullanmaktan imtina etmeyin.

S16\

Antrenman ne kadar uzun olursa kazanımlarınız da o kadar fazla olur.

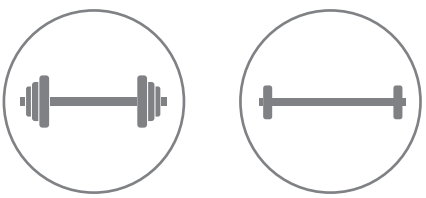
□A Doğru

□B Yanlış

B *British Journal of Sports Medicine*'de yayımlanan bir araştırmaya göre, hayatınızın yoğunluğuna karşı mağlup olduğunuzu kabullenmek kilo vermenizi sağlayabiliyor. Zira 60 dakikalık antrenmanlarınızı ikiye bölüp küçülterek kalori yakımınızı iki kata kadar artırabilirsiniz. EPOC yani egzersiz sonrası oksijen tüketimi sayesinde "afterburn" etkisi yaratarak vücudunuzun antrenman sonrası toparlanma sürecinizde de oksijen kullanmasını sağlamak sizin elinizde. 30 dakikalık bir bisiklet antrenmanından sonra yapacağınız ip atlamanın ardından, sırasıyla 370 ve 500 kalori yakabilirsiniz.

S17\

Tekrarlarınızdan kas kazanımı sağlamak için...



□A Ağırlığı artırın

□B Ağırlığı azaltın

B Genel kanının aksine, ağırlığı düşürmek kas kütlenizi artırma konusunda işinize yarayacaktır. Japon bilim insanları tarafından yapılan araştırmalar, yorulana kadar set çıkaran sporcuların daha sonraki seti hafif ağırlıkla yaptıkları zaman kuvvetlerini yüzde 17.5 oranında artırdığını gösteriyor. Bu değer tüm setlerini aynı ağırlıkla çalışanlardan daha fazla.

S18\

İlk önce hangisini yemek iştahınızı frenler?

□A Izgara tavuk

□B Tatlı patates

□C Salata

A İlk önce proteininizi tüketmek beyninize yakında doyacağınızın işaretini verir ve böylelikle kantarın dozunu kaçırmazsınız. Tavuk yerine daha leziz olan kanadı tercih edin. Kanadın içinde bulunan amino asitler direkt olarak beyin hücrelerinize ulaşarak daha çabuk doymanızı sağlayacaktır***.

Skor Tabelası

0-5
BİR ŞEYLER YANLIŞ

Tüm çabalarınıza rağmen istediğiniz forma ulaşamamış olabilirsiniz. O hâlde zoru denemeyi bırakın. Tazmanya Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar, hafta sonunda daha esnek bir beslenme programı uygulamanın geri kalan günlerde yapacağınız diyete psikolojikman hazır olmanıza yardım ettiğini ortaya koydu.

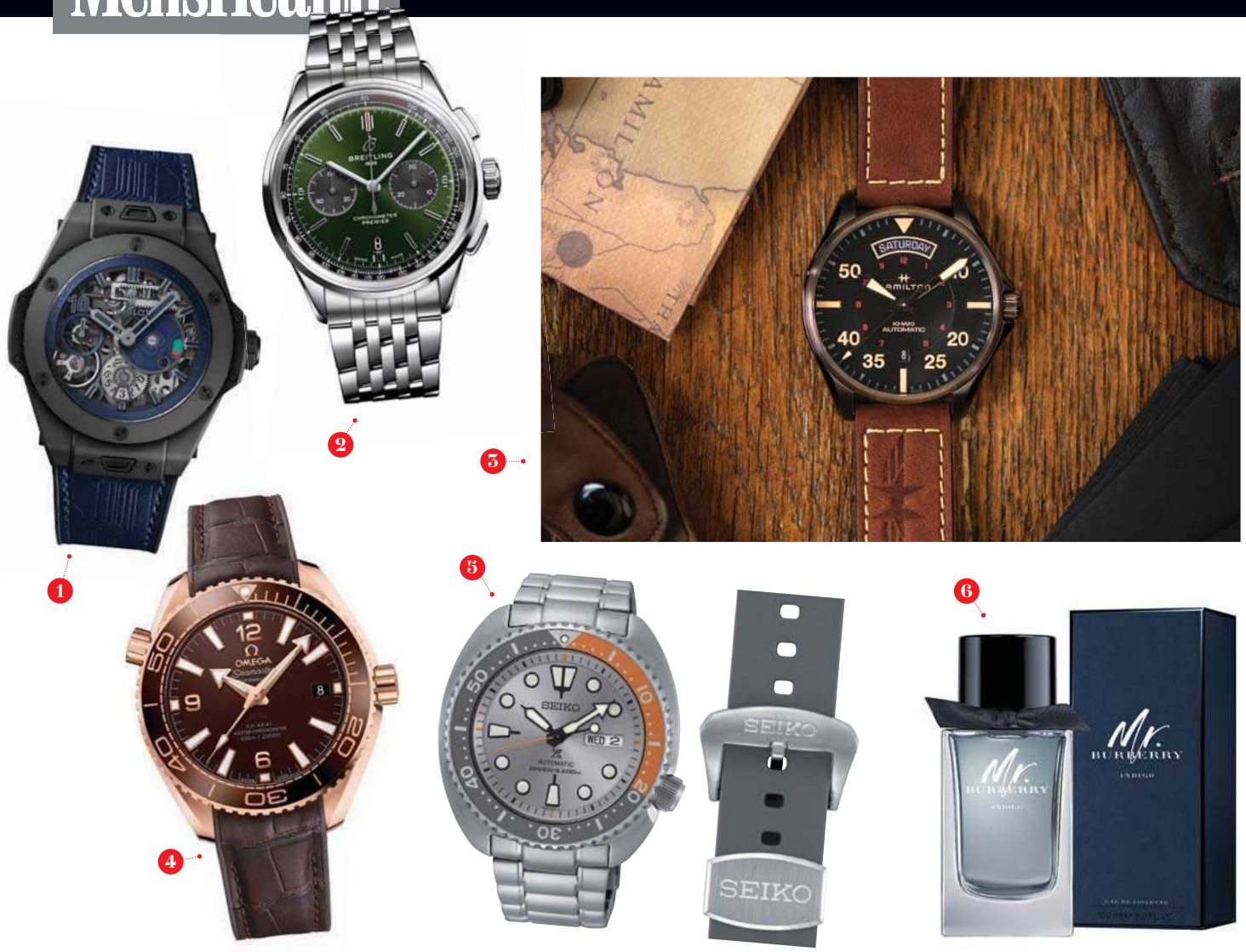
6-11
SAĞLAM DONANIM

Spor salonuna gitmeyi azaltmak istemeseniz bile antrenman programlarınızı daha işlevsel hâle getirebilirsiniz. *Sports Medicine*'de yayımlanan bir araştırmaya göre, halterinize daha fazla ağırlık plakası takmak estetik kazanımlarınızı artırdığı gibi zihinsel sağlığınızın da daha iyi bir hâle gelmesini sağlayacaktır.

12+
OLAY ÇÖZÜLMÜŞ

Zaten fitness'ı hack'lemeyi başarmışsınız ancak biz yine de bir tavsiye verelim: Kanadalı araştırmacılar, 30 dakikalık yüksek yoğunluklu interval antrenman yapmanın diyetinizin kusurlarını örttüğünü ve kalp sağlığınızı iyileştirdiğini söylüyor.

*AMERICAN COUNCIL OF EXERCISE **JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY ***MOLECULAR METABOLISM



1
BITCOIN'İN 10. YILI ŞEREFİNE

Hublot, Bitcoin'in 10. yılını kutlamak için sınırlı sayıda ürettiği Big Bang Meca-10 P2P modelini tanıttı ve Bitcoin birimiyle saat satan ilk marka oldu. Ara rakamlarda limitli üretim yapmasına alışık olmadığımız markanın 210 rakamını seçmesinin sebebi, Bitcoin'in dünya çapında sabitlenmiş 21 milyonluk limitine işaret ediyor olması.
hublot.com

2
OTOMOBİL TUTKUNLARINA

Breitling, 2003'ten beri birlikte çalıştığı ünlü İngiliz lüks otomobil üreticisi Bentley ile olan ortaklığını yenilediğini ve Bentley saatlerini ana koleksiyonlara dâhil edeceğini duyurdu. Bu sıra dışı saatlerin ilki olan Premier B01 Chronograph 42 Bentley British Racing Green, çelik kayış ve kadranı ile aynı renge sahip deri kayış ile kombinleniyor.
breitling.com

3
ŞEHİRLİ HAVACILARA

Hamilton, hem konforuna düşkün hem de stil sahibi erkekler için sezona uygun parçalarla güçlü bir ürün seçkisi sunuyor. Koleksiyonda, güçlü bir stil duygusuna sahip tüm erkeklere uygun bir şey mutlaka var. Khaki Pilot Auto 42mm, çikolata rengi kasası ve kum rengindeki Super-LumiNova® detayları ile yılbaşı partisine oldukça hazır.
hamiltonwatch.com

4
İLHAMI OKYANUSLARDAN

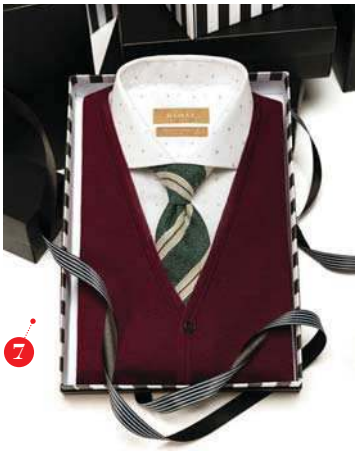
Seamaster Planet Ocean, OMEGA'nın denizcilik mirasına âdeta saygı duruşunda bulunuyor. Özünde bir dalış saati olan bu modern tasarım, kıyıdaki günlerde de aynı mükemmellikte kullanılması için seçkin malzemelerle dönüştürüldü. Teknik açıdan kusursuzluğu yaratan bu saat, okyanusun sonsuzluğunu yaşamak isteyenler için ideal.
omegawatches.com

5
ŞAFAK GRİSİ

Seiko Prospex'in yeni modelleri, 4R otomatik kalibre ve 200m su geçirmezlik özelliğiyle biliniyor. Seiko'nun popüler turtle ve samurai kasa tasarımına sahip bu iki modelin her biri 2018 adet üretiliyor. Seiko'nun Şafak Grisi Serisi'nin esin kaynağı, güneşin denize yansımasıyla oluşan gri ve turuncu renkler. Modellerden biri, değiştirilebilir gri silikon kayış ile birlikte sunuluyor.
aydinsaat.com

6
TAZE VE ENERJİK

Mr. Burberry ailesine yeni katılan taze ve casual kimlikli koku Mr. Burberry Indigo ile tanışın. Turunçgil ve odunsu notalarıyla bir hayli enerjik bir koku olan Mr. Burberry Indigo'nun aromatik menekşe yaprakları, bahçe nanesi, biberiye ve limon notaları kokuya canlılık katarken, amber ve meşe yosunu da derinlik veriyor.
burberry.com



7
YENİ YIL ŞIKLIĞI

Damat, Sonbahar-Kış 2019 Koleksiyonu lüks kumaşları ve başarılı terziliği ile ceketten gömleğe, ayakkabıdan cüzdana her parçada, stiline önem verirken kaliteden ödün vermeyen erkeğin yaşamını yansıtıyor. Siyah ve lacivertin en şık tonları ve kalıpları ile kişiye özel dikilmiş hissi veren Damat Ceremony Serisi'ndeki smokinler sayesinde yılbaşı gecesinin en yakışıklı erkeği siz olacaksınız!

dsdamat.com

8
ŞIK HEDİYE

Yenilikçi bir ruhu rahatlık ve esneklik ile ustaca buluşturan Dockers'ın pantolonları gardırobumuzun baş tacı. Markanın rahatlığa odaklanan Smart 360 Flex ürün ailesine ait Workday ve Downtime pantolonları ve değişen iklim koşullarına uyum sağlayan All Seasons Tech pantolon, yılbaşı hediye alternatiflerinde öne çıkıyor.

dockers.com/tr

9
SPORDA ACIYA SON

Spor yaparken en çok rahatsız eden problemin sürtünmeler olduğu bir gerçek. Akileine'in Spor Serisi çatısı altında sunduğu NOK Sürtünmeye Karşı Krem, spor esnasında vücutta oluşan kabarcık ve kızarıkların, olası tahrişlerin önlenmesine yardımcı oluyor. Doğal shea yağı içeren bu kremi antrenmana başlamadan önce ilgili bölgelere masaj yaparak uygulayabilirsiniz.

akileine.com.tr

10
ADRİYATİK'TE YENİ BİR YAŞAM

Karadağ'da yepyeni bir yaşama ne dersiniz? Eşsiz konumu ile 4.000 m^2'lik alan üzerine inşa edilen Casa Montenegro Projesi, 2+1, 1+1 ve stüdyo seçenekleriyle, Adriyatik manzaralı 78 daireden oluşuyor. Mobilya paketleri sayesinde evinize hemen yerleşebilir veya kullanmadığınız zamanlarda profesyonel kiralama desteğinden yararlanabilirsiniz.

homeinmontenegro.com

11
ŞEHİRDE YILBAŞI

Fairmont Quasar İstanbul ile şehirde yılbaşı coşkusu yaşamak mümkün. Stations Restaurant'ta zengin açık büfenin, Kübalı şarkıcı Suami Ramirez'in sıcacık sesinin tadını çıkarabilirsiniz. Yeni yılı Boğaz manzarasının keyfine vararak ve enfes tabaklarla sunulan degüstasyon menüsüyle karşılamak istiyorsanız, seçiminiz Ukiyo Lounge & Bar'dan yana olmalı.

fairmont-tr.com

12
GÜZELLİĞİN ZİRVESİNDE

Hayatınızdaki kadına özel bir bakım hediye etmeye ne dersiniz? Therapia Spa, turunç aromalı vücut peeling'iyle başlayan, süt banyosuyla rahatlatan ve vücut maskesi ile devam eden Güzellik Tapınağı Ritüeli, cildi yılbaşı gecesine hazırlıyor. Bu ayrıcalıklı bakım, yeni bir yılın karşılanacağı bu özel gecede canlı, dinlenmiş ve güzel bir cilt vadediyor.

thegrandtarabya.com

2

5

4

6

1

3

1 OKYANUSUN GÜCÜ

Yıllardır değişmeyen maskülen ikonik koku Kenzo Homme'un tepe notasında kakule ve nane, kalp notasında okyanus akaru ve adaçayı, dip notasında vetiver, vanilya ve sedir ağacı bulunuyor. Okyanustan gelen gücü hissedebileceğiniz bu parfüm, sizi sonsuzluğa giden bir yolculuğa çağırıyor. Özgürlüğünüzü kutlama zamanı.

kenzo.com

2 KAHVENİN 80. YILI

1938'de Nestlé tarafından 8 yıl süren araştırmalar sonucu ortaya çıkarılan çözünebilir kahve Nescafé, bugün dünyada 150'den fazla ülkede kahveseverlerle buluşuyor. Değişen zamana ayak uyduran ve hep genç kalan marka, bugünlerde yaptığı yatırımlarla kahve keyfinin gelecek nesillere de ulaşmasını hedefliyor.

nescafe.com.tr

3 YILBAŞI PLANLARINIZ NE?

Renaissance Istanbul Polat Bosphorus Hotel, yeni yılı Boğaz manzaralı 212 Bar & Restaurant'taki görkemli yılbaşı programı ve sağlıklı yaşam merkezi R Fitness & Spa'nın avantajlı yeni yıl üyelik paketleriyle karşılıyor. Ödüllü şef Arif Madakbaş ve mutfak ekibinin hazırladığı yeni yıl menüsünde birbirinden egzotik lezzetler yer alıyor.

renaissance-bosphorus.inistanbulhotels.com/tr

4 YILBAŞI SÜRPRİZİ

Mövenpick Hotel Istanbul, yeni yılı şehrin kalbinde karşılamak isteyenler için rengarenk bir yılbaşı programı sunuyor. İtalyan şef Giovanni Terracciano imzasını taşıyan lezzetlerin ve Esra Poryalı'nın canlı performansının renklendireceği yemek, Skyline Club Lounge'da düzenlenecek. Gece, DJ Murat Eskinazi'nin hareketli ritimleri ve danslarla devam edecek.

movenpick.com/tr

5 YAŞAM KÜRÜ

İspanya'nın Valencia bölgesindeki SHA Wellness Clinic, yaşam dönüştürücü deneyimlerle çevreyle uyumlu, optimal fiziksel ve zihinsel durum kazandırırken, ideal kilonun ve canlılığın korunmasına yardımcı oluyor. SHA'nın her konuk için doğal terapileri ve bilimsel tıbbı içeren kişiselleştirilmiş bir sağlık planı geliştirdiğini de belirtelim.

shawellnessclinic.com

6 YENİLENME VAKTİ

The LifeCo'nun "Yeni Yıl Yeni Sen" programı kısa sürede hücre onarımı, toksinlerden arınma ve kilo kontrolü sağlıyor. Konuklar, program sonunda, 21. yy toksik yaşam koşullarının bedensel ve ruhsal problemlerinden arınmış ve fiziksel olarak yenilenmiş şekilde ayrılıyor. Program aralık ve ocak ayında The LifeCo'nun Bodrum ve Antalya merkezlerinde avantajlı fiyatlar ile sunuluyor.

thelifeco.com

9

11

12

7

8

10

7
YENİ YIL LEZZETİ

CVK Park Bosphorus Hotel İstanbul'un balo salonundaki yılbaşı galasında Rıza Cumhur Demir'in performansına, Executive Chef Eyüp Çevik'in hazırladığı lezzetler eşlik ediyor. Menüde, akçaağaç talaşında füme vişneli kaz ciğeri, enginarlı siyez bulguru kreması, porçini mantarı ve porto şarap sos ile ağır ateşte pişirilmiş dana kaburga gibi iddialı lezzetler yer alıyor.
cvkhotelsandresorts.com/tr

8
EĞLENCE ZAMANI

Renaissance Polat İstanbul Hotel unutulmaz bir yılbaşı vadediyor. Daphne Restaurant & Grill, Marmara Balık Lokantası ve Bar Noblesse'de canlı performanslar eşliğinde eğlenceli yılbaşı programları ve şölene dönüştürülmüş "yeni yıl büfeleri" sizi bekliyor. Ayrıca, evinizde gerçekleştireceğiniz yılbaşı davetiniz için kestaneli ve iç pilavlı yılbaşı hindisi sipariş edebilirsiniz.
polatturizm.com.tr

9
RAFİNE VE ÖZGÜR

Asıl odağı duygusallık olan Rochas'ın yeni kokusu Moustache, özgür ruhlu, coşkulu ve bağımlılık yaratıyor. Mandalina, pembe meyveler, taze baharatlar, paçuli, benzoin ve vanilyanın muhteşem buluşmasına hazır olun.
rochas.com

10
MİSTİK KIŞ TATİLİ

Ülkemizin en gözde destinasyonlarından biri olan Kapadokya, kış tatili sevenlere keyifli bir seyahat deneyimi yaşatıyor. Taş otellerindeki şömine başı sohbetleri, gökyüzünde süzülen balonları ve eşsiz gün batımı manzaraları sayesinde kış sezonu boyunca da tercih edildiği bir gerçek. Konaklama alternatifleri için neredekal.com'a göz atmayı unutmayın.
neredekal.com

11
ARTIK CAM ŞİŞEDE

Erikli, yeni cam şişesini 330 ve 750 ml'lik seçenekleriyle tüketicilerinin beğenisine sunuyor. Ön yüzünde kaynağını aldığı Uludağ'ın kabartma motifini taşıyan Erikli cam şişe, şık ve sofistike tasarımıyla dikkat çekiyor. Markanın lezzet ve canlılığı sofralara artık cam şıklığında taşınıyor.
erikli.com.tr

12
YILA GÜZEL BAŞLA

Titanic Port Bakırköy, yılbaşının klasiği olan oryantal dans gösterisi ve zengin yılbaşı menüsü eşliğinde iki farklı program sunarken, Titanic Business Kartal'da yılbaşı gecesi Haydar Yılmaz ile orkestrası sahne alıyor. Titanic Deluxe Belek, yeni yılı çam ormanlarının arasında doğayla iç içe karşılarken, Titanic Beach Lara, masmavi deniz manzarasıyla misafirlerini bekliyor.
titanic.com.tr

Men'sHealth

BİLMECE

SORU

Kahvaltınıza ne ekleyerek dayanıklılığınızı artırırsınız?

Her geçen gün yeni bir süper yiyecek ve faydaları ortaya çıkmaya devam ediyor. İşte bir yenisiyle de bu bilmecemizde karşınızdayız. École Polytechnique Fédérale de Lausanne tarafından yapılan bir araştırmaya göre, nar çekirdeğinin içinde bulunan bir molekül, hücrelerin mitokondrilerini geri dönüştürme kapasitesini artırıyor ki mitokondrileri hücrelerinizin pili olarak görebilirsiniz.

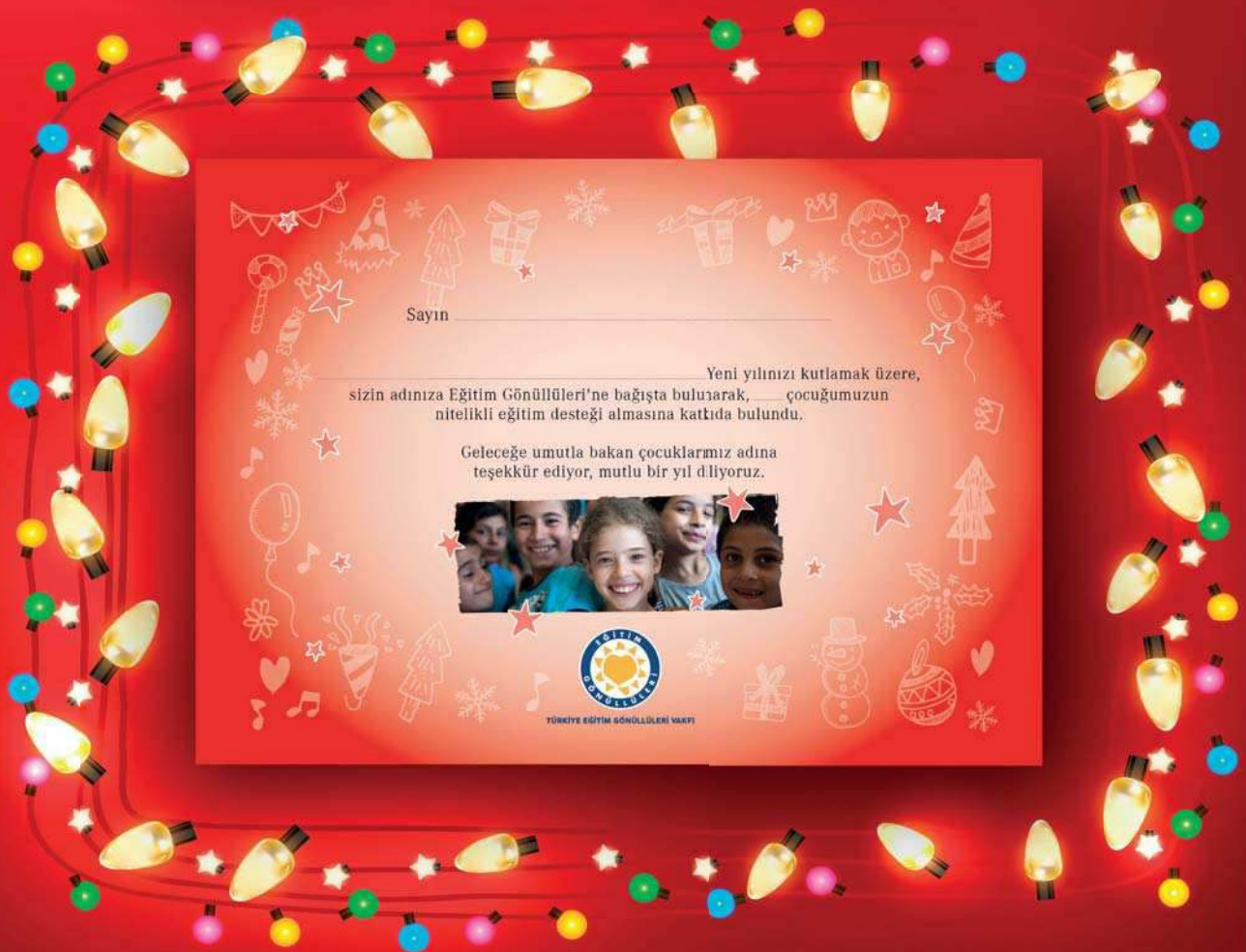
Yapılan araştırmada, bu maddeden oluşan bir serum verilen farelerin diğerlerine göre koşu dayanıklılığının yüzde 42 daha fazla olduğu görüldü. Aynı deneyin insan deneklerle yapılacak olanı da yolda, ancak onun sonuçlarını beklerken kahvaltıda hazırladığınız mısır gevreği kâsenize ya da smoothie'nize yeni bir ekleme yapmaktan zarar gelmez. Belki bu şekilde bir sonraki koşunuzda yeni bir rekorun da ilk tohumlarını atmış olursunuz.

CEVAP

Nar Çekirdeği

e-sertifikamızla
hediyenizi
anında gönderin:
www.tegv.org

BU YIL, HEDİYENİZ EĞİTİM OLSUN!



TEGV Yeni Yıl Sertifikası ile,

yılbaşını kutlamak için, sevdikleriniz adına bağışta bulunun,
imkânları kısıtlı çocuklarımıza eğitim desteği sağlayın.

Basılı Sertifika için: kaynak@tegv.org / Telefon: 0216 290 70 84

TÜRKİYE EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI

The Breitling Cinema Squad
Charlize Theron
Brad Pitt
Adam Driver

AIR
LAND
SEA
NAVITIMER 8

BREITLING
1884

#SQUADONAMISSION

CHAMBER OF OPULENCE